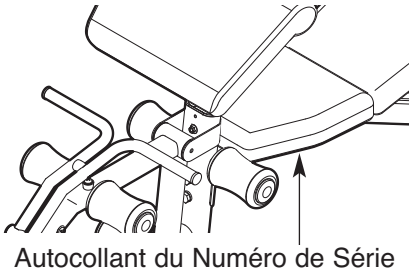
WEIDER BLACK™

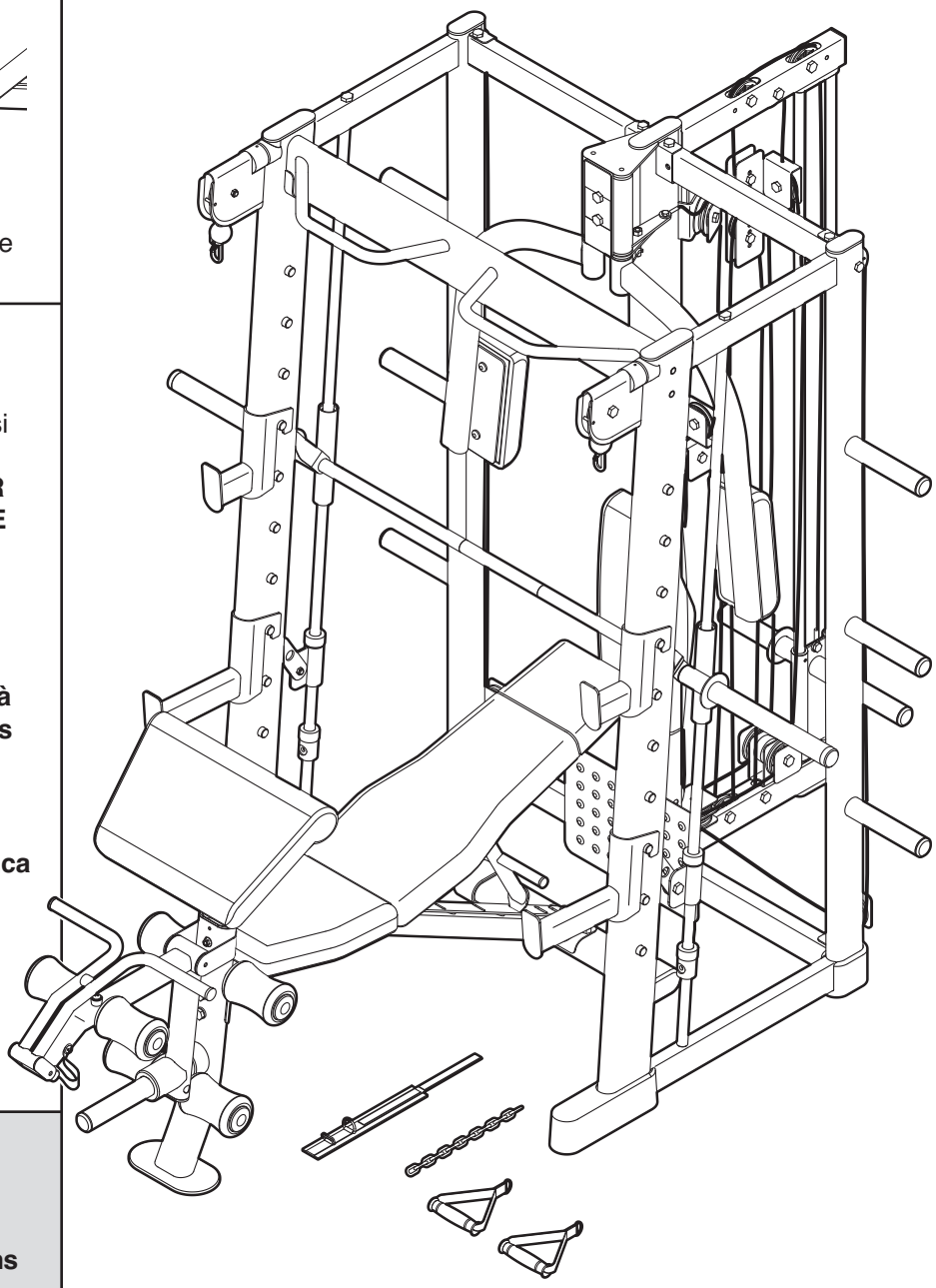
Nº. du Modèle WBBE14908.0
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du Numéro de Série (sous le siège)

MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

OU PAR COURRIEL :
customerservice@iconcanada.ca

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

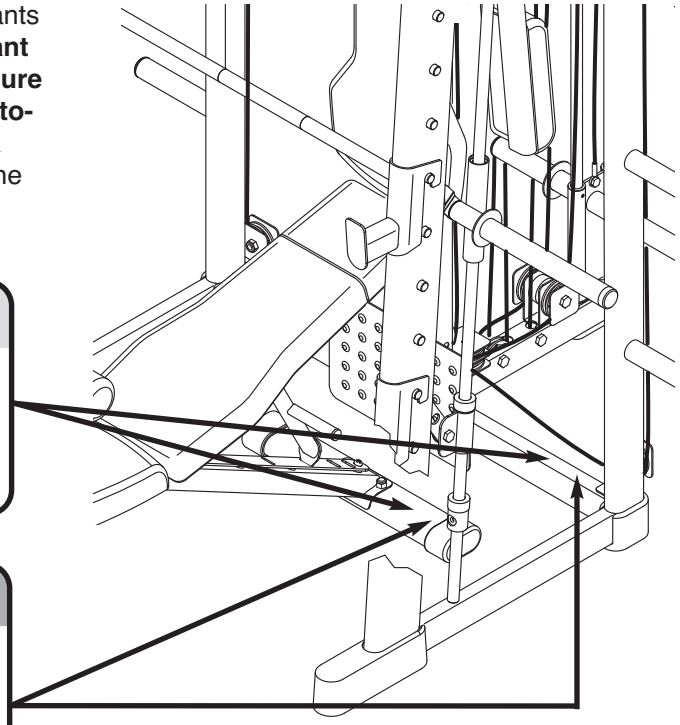
www.weiderfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
RÉGLAGES 15
ENTRETIEN 18
DIAGRAMME DES CÂBLES 19
CONSEILS POUR L'EXERCICE 20
LISTE DES PIÈCES 22
SCHÉMA DÉTAILLÉ 24
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE . . . . . .Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



ATTENTION
• Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
• Lisez le livret d'instructions et suivre les conseils de sécurité importants.
• Gardez les enfants éloignés en tout temps.
• Gardez le corps, l'habillement, et les cheveux éloignés de tous pièces mobile.
• Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible ou enlevée.

ATTENTION
Poids d'utilisateur: 300lbs maximum
Béquille de poids: 310lbs maximum
Extention des jambes: 150lbs maximum
Chariot de poids: 150lbs maximum
Contraction Pectorale: 50lbs maximum par bras
Le produit peut ne pas offrir tous les exercices énumérés.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre appareil de musculation. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.**

2. **Utilisez l'appareil de musculation uniquement de la manière décrite dans ce manuel.**

3. **Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont correctement informés de toutes les précautions.**

4. **L'appareil de musculation est conçu uniquement pour une utilisation privée. Il ne doit pas être utilisé dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.**

5. **Maintenez l'appareil de musculation à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Installez l'appareil de musculation sur une surface plane recouverte d'un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil de musculation pour monter dessus, en descendre et l'utiliser.**

6. **Maintenez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de l'appareil de musculation à tout moment.**

7. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.**

8. **Assurez-vous que les goupilles et les boutons sont complètement enfoncés avant d'utiliser l'appareil de musculation.**

9. **Portez des vêtements appropriés quand vous vous entraînez. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous vous entraînez.**

10. **L'appareil de musculation est conçu pour un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 136 kg (300 livres) pour un poids total maximum de 277 kg (610 livres). Ne placez pas plus de 141 kg (310 livres) sur les supports de la barre. Ne placez pas plus de 141 kg (310 livres), ce qui inclut une barre à disques, sur les appuis de poids. Ne placez pas plus de 68 kg (150 livres) sur le levier pour jambes. Ne placez pas plus de 68 kg (150 livres) sur le support de poids. Remarque : les poids sont vendus séparément.**

11. **Assurez-vous que les câbles sont toujours bien enroulés autour des poulies. Si les câbles se plient alors que vous vous entraînez, arrêtez immédiatement et vérifiez que les câbles sont bien enroulés dans les poulies. Remplacez tous les câbles au moins tous les deux ans.**

12. **Placez toujours les appuis de poids et les systèmes de sécurité à la même hauteur.**

13. **Placez toujours la même quantité de poids de chaque côté du support de poids ou de la barre à disques.**

14. **Entraînez-vous toujours avec un partenaire. Votre partenaire devrait toujours être prêt à attraper la barre à disques si vous ne pouvez pas finir une répétition.**

15. **Détachez toujours la barre de flexion quand vous effectuez un exercice qui ne nécessite pas son utilisation.**

16. **Un excès d'exercice physique peut entrainer des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.**

AVANT DE COMMENCER

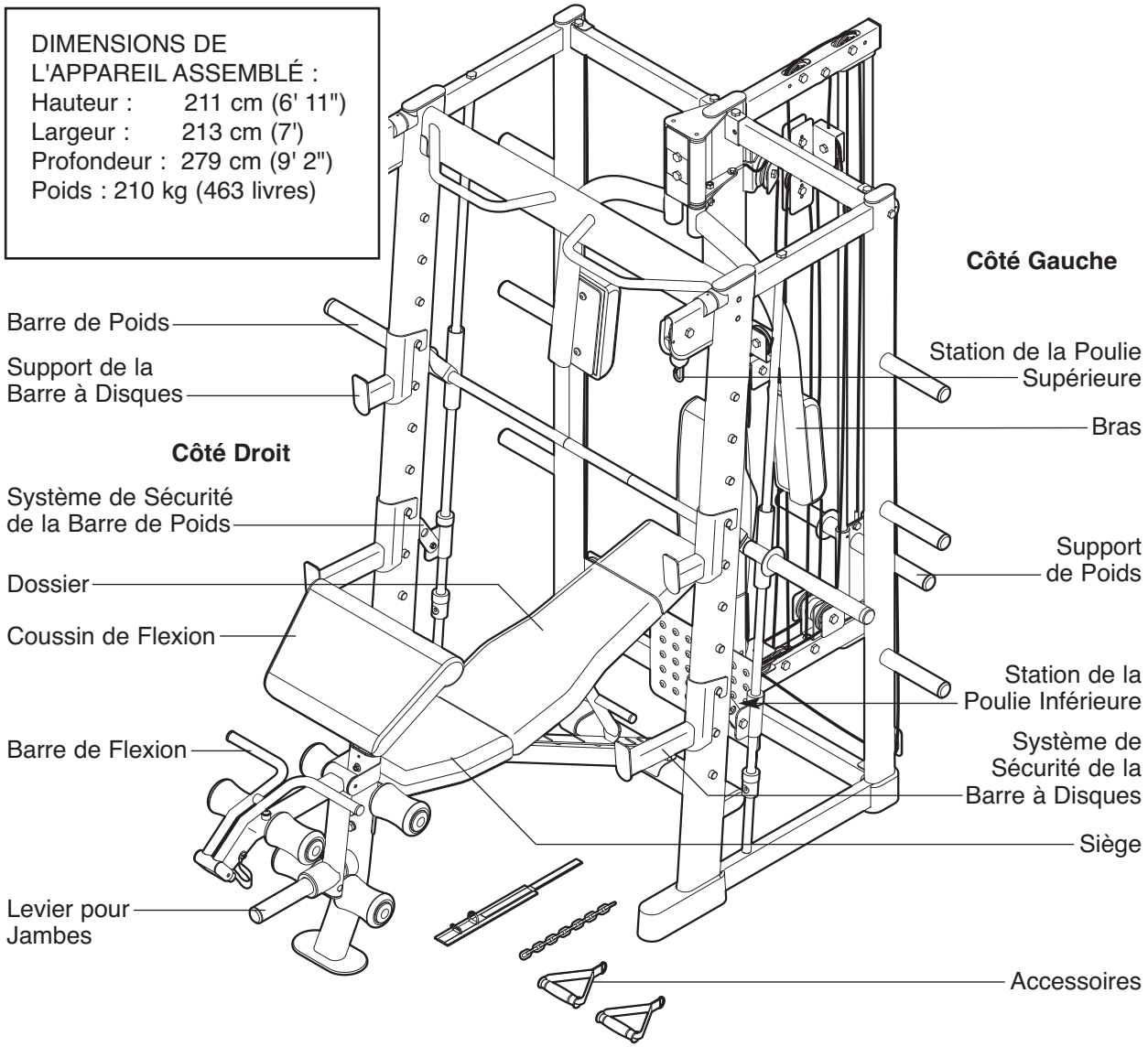
Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation WEIDER BLACK™ polyvalent. L'appareil de musculation offre une sélection de stations d'exercice pour développer chaque groupe principal de muscles du corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer votre masse musculaire et votre force ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, l'appareil de musculation va vous aider à obtenir les résultats spécifiques que vous désirez.

Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation.

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

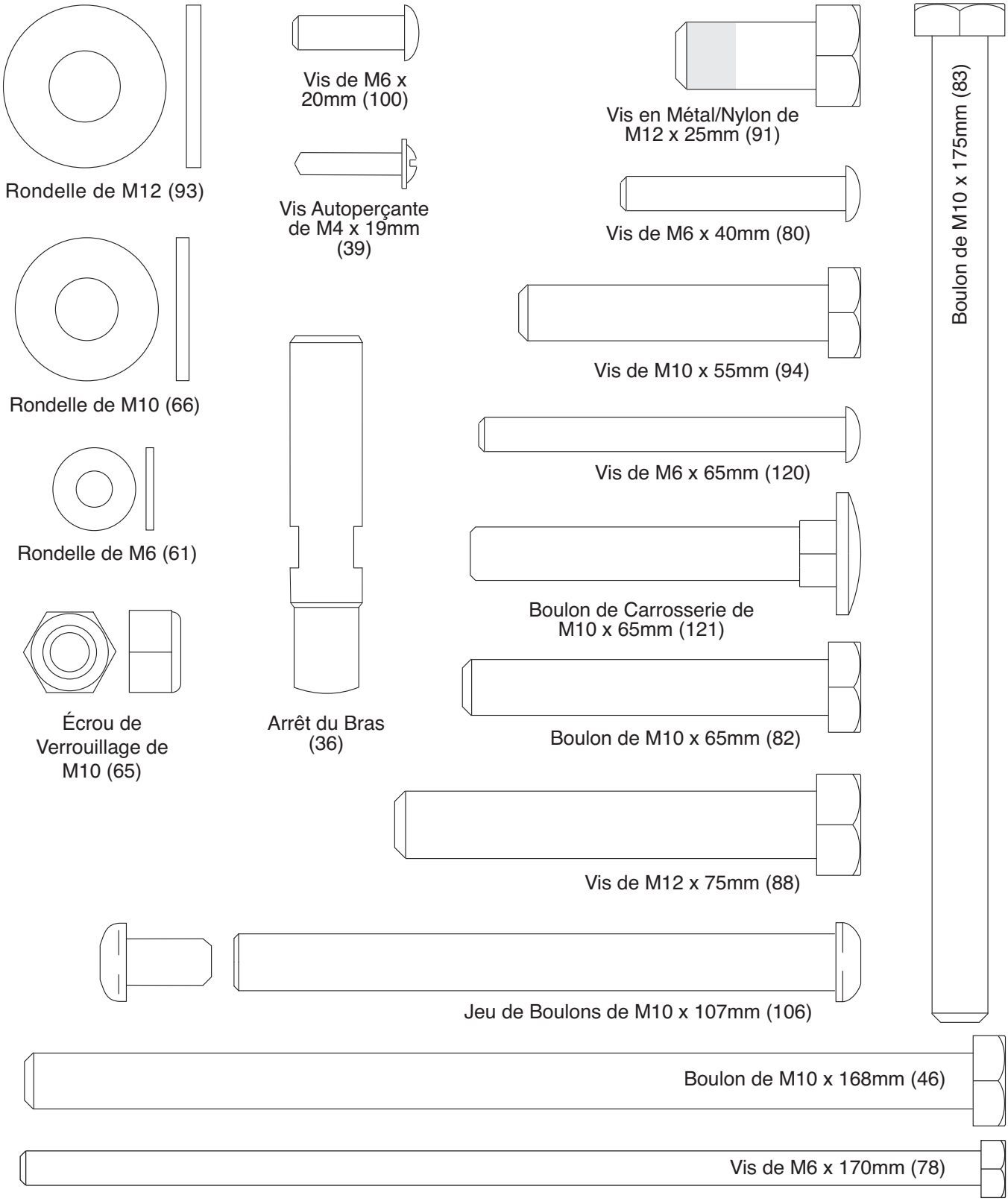
DIMENSIONS DE L'APPAREIL ASSEMBLÉ :
Hauteur : 211 cm (6' 11")
Largeur : 213 cm (7')
Profondeur : 279 cm (9' 2")
Poids : 210 kg (463 livres)



Remarque : les termes « droit » et « gauche » sont déterminés par rapport à une personne assise avec le dos contre le dossierde l'appareil. Ils ne correspondent pas à la droite et la gauche sur les schémas de ce manuel.

TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque pièce correspond au numéro d'identification de la pièce dans la Liste des Pièces vers la fin de ce manuel. **Remarque : certaines petites pièces ont été pré-attachées. Si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas déjà attachée.**


Rondelle de M12 (93)
Vis de M6 x 20mm (100)
Vis en Métal/Nylon de M12 x 25mm (91)
Boulon de M10 x 175mm (83)
Vis Autoperçante de M4 x 19mm (39)
Vis de M6 x 40mm (80)
Rondelle de M10 (66)
Vis de M10 x 55mm (94)
Vis de M6 x 65mm (120)
Rondelle de M6 (61)
Boulon de Carrosserie de M10 x 65mm (121)
Écrou de Verrouillage de M10 (65)
Arrêt du Bras (36)
Boulon de M10 x 65mm (82)
Vis de M12 x 75mm (88)
Jeu de Boulons de M10 x 107mm (106)
Boulon de M10 x 168mm (46)
Vis de M6 x 170mm (78)

ASSEMBLAGE

Facilitez-vous l'assemblage

Toutes les instructions contenues dans ce manuel sont conçues pour que n'importe qui puisse assemblé l'appareil de musculation. En prenant le temps nécessaire, l'assemblage se passe sans problème.

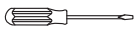
Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire attentivement les informations et instructions suivantes :

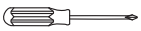
- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par sa taille, l'appareil de musculation devrait être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour pouvoir marcher autour de l'appareil de musculation à mesure que vous l'assemblez.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant la fin de l'assemblage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5.
- À mesure que vous assemblez l'appareil de musculation, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme les schémas l'indiquent.
- Serrez toutes les pièces à mesure qu'elles sont assemblées, sauf indication contraire.
- L'assemblage requiert les outils suivants :

les clés hexagonales incluses

deux clés à molette

un maillet en caoutchouc

un tournevis plat 

un tournevis cruciforme 

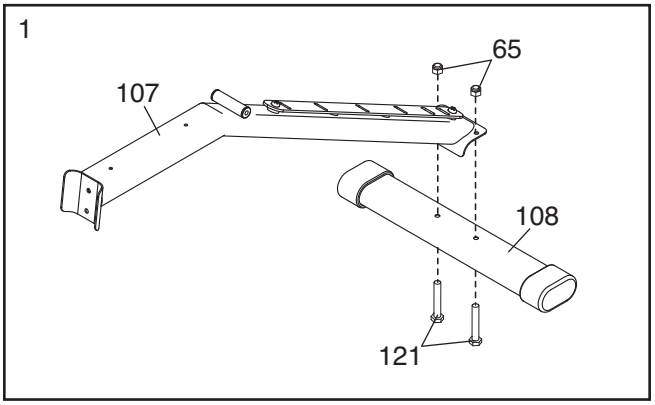
L'assemblage peut être facilité par l'utilisation d'un jeu de douilles, d'un jeu de clés à fourche ou mixtes, ou d'un jeu de clés à cliquet.

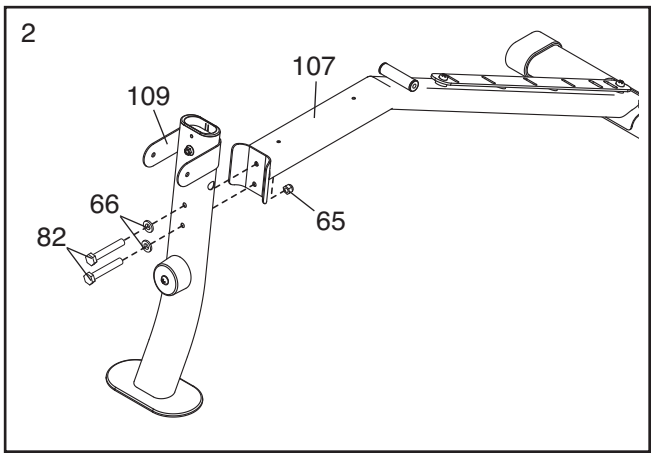
1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris les informations dans le cadre ci-dessus. Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5.**

   Attachez le Stabilisateur du Banc (108) sur le Cadre du Banc (107) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 65mm (121) et deux Écrous de Verrouillage de M10 (65). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

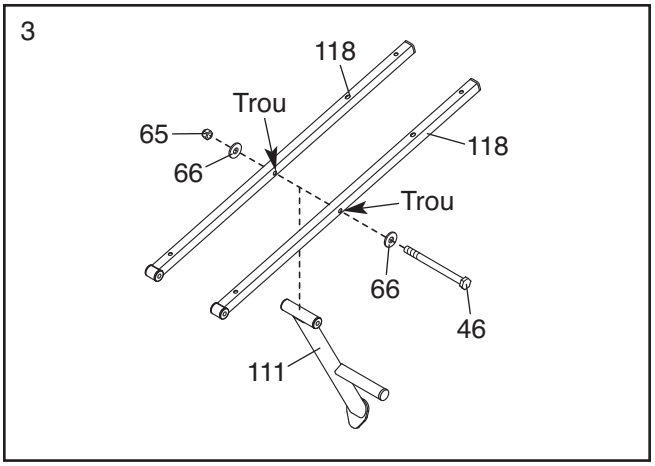
2. Attachez la Jambe Avant (109) sur le Cadre du Banc (107) à l'aide de deux Boulons de M10 x 65mm (82), deux Rondelles de M10 (66), et un Écrou de Verrouillage de M10 (65).

   Référez-vous à l'étape 1. Serrez les Écrous de Verrouillage de M10 (65).

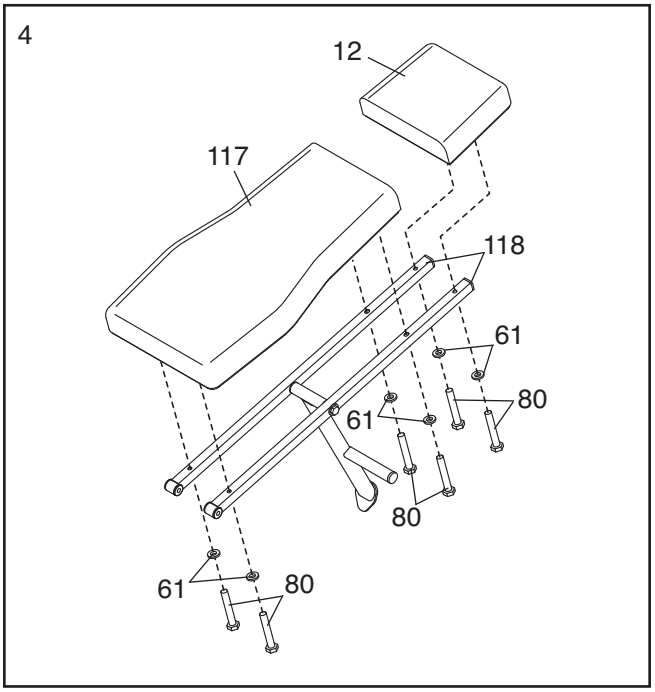




3. Orientez les deux Cadres du Dossier (118) de manière à ce que les trous indiqués soient proches du bas des Cadres du Dossier. Attachez les Cadres du Dossier sur le Montant du Dossier à l'aide d'un Boulon de M10 x 168mm (46), deux Rondelles de M10 (66), et un Écrou de Verrouillage de M10 (65). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage.**

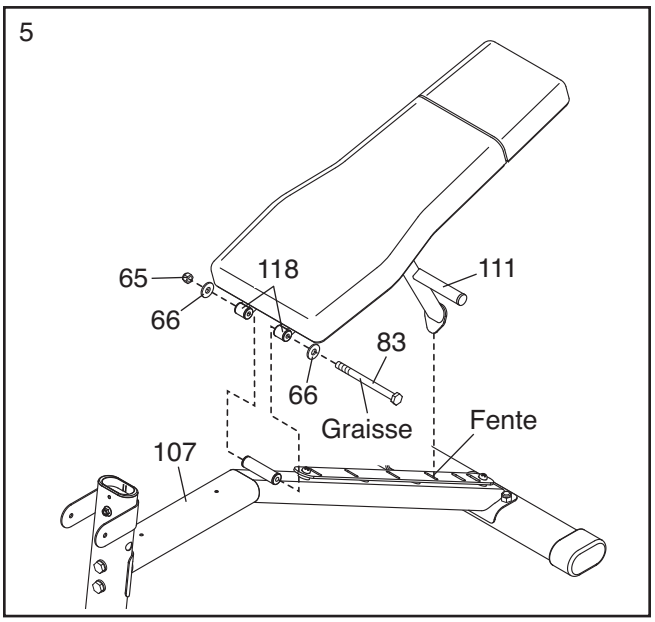


4. Attachez le Dossier (117) sur les Cadres du Dossier (118) à l'aide de quatre Vis de M6 x 40mm (80) et quatre Rondelles de M6 (61). Ensuite, attachez l'Appui-tête (12) sur les Cadres du Dossier à l'aide de deux Vis de M6 x 40mm (80) et deux Rondelles de M6 (61). **Ne serrez pas encore les Vis.**

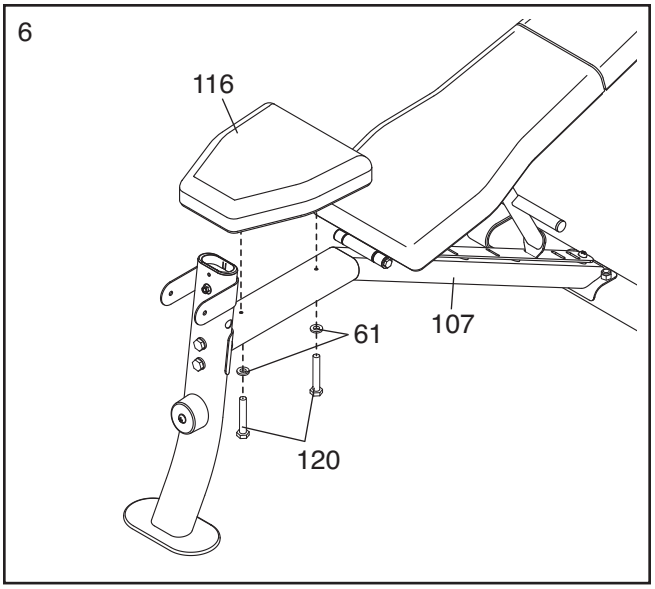


5. Appliquez un peu de la graisse incluse sur le Boulon de M10 x 175mm (83). Attachez les Cadres du Dossier (118) sur le Cadre du Banc (107) à l'aide du Boulon, deux Rondelles de M10 (66) et un Écrou de Verrouillage de M10 (65). Placez l'extrémité du Montant du Dossier (111) dans une des fentes sur le Cadre du Banc. **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; les Cadres du Dossier doivent pouvoir tourner librement.**

   Référez-vous à l'étape 3. Serrez l'Écrou de Verrouillage de M10 (65). **Référez-vous à l'étape 4.** Serrez les Vis de M6 x 40mm (80).

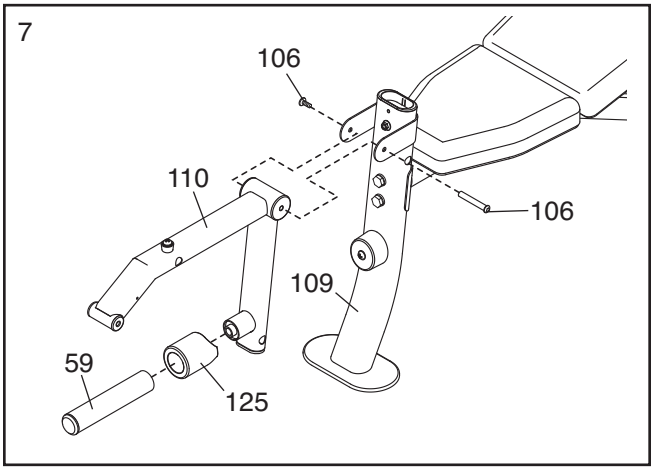


6. Attachez le Siège (116) sur le Cadre du Banc (107) à l'aide de deux Vis de M6 x 65mm (120) et deux Rondelles de M6 (61).

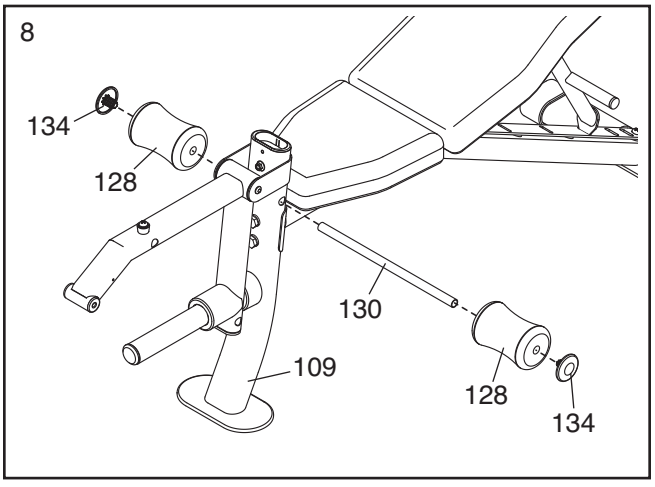


7. Lubrifiez la tige d'un Jeu de Boulons de M10 x 107mm (106). Attachez le Levier pour Jambes (110) sur la Jambe Avant (109) à l'aide du Jeu de Boulons. **Assurez-vous que la tige du Jeu de Boulons est bien enfoncée dans les deux côtés du support sur le Levier pour Jambe.**

   Ensuite, glissez la Bague d'Espacement du Tube Poids (125) sur la barre du Levier pour Jambes (110). Ensuite, serrez le Tube de Poids (59) sur la barre.

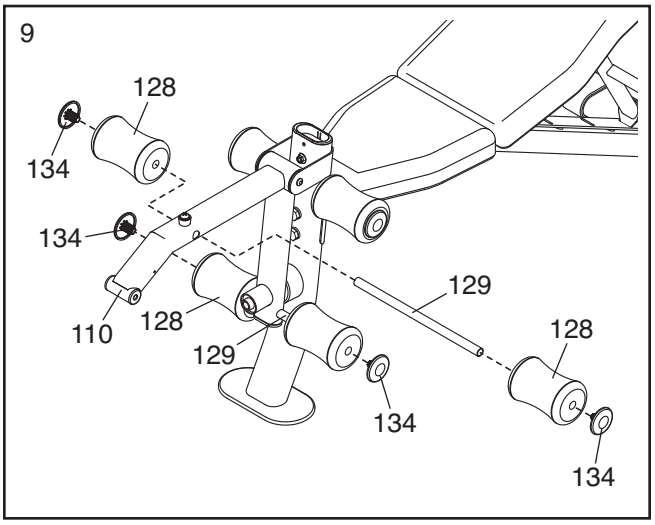


8. Enfoncez le Long Tube de Coussin (130) dans la Jambe Avant (109). Glissez deux Coussins en Mousse (128) sur le Long Tube de Coussin. Ensuite, enfoncez un Embout Rond de 19mm (134) dans chaque Coussin en Mousse.

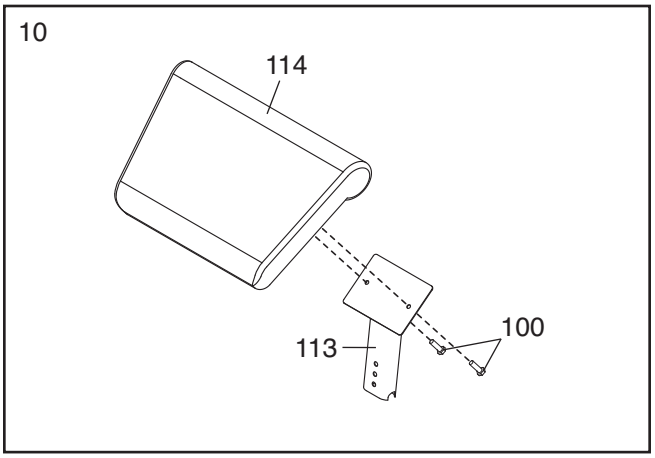


9. Enfoncez un Petit Tube de Coussin (129) dans le Levier pour Jambes (110). Glissez deux Coussins en Mousse (128) sur le Petit Tube de Coussin. Ensuite, enfoncez un Embout Rond de 19mm (134) dans chaque Coussin en Mousse.

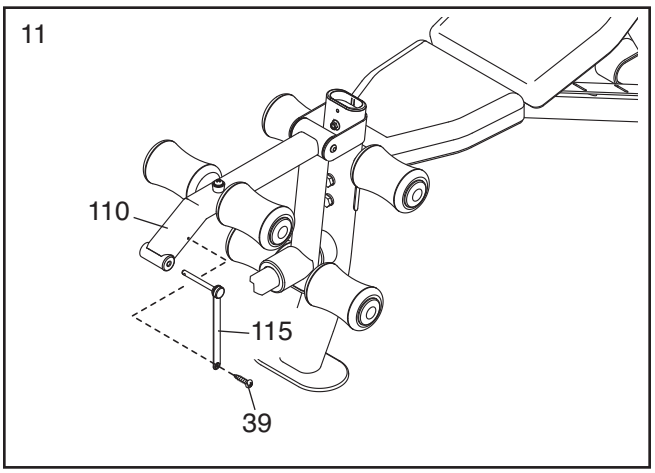
   Répétez cette étape avec l'autre Petit Tube de Coussin (129), des Coussins en Mousse (128) et des Embouts Ronds de 19mm (134).



10. Attachez le Coussin de Flexion (114) sur le Montant de Flexion (113) à l'aide de deux Vis de M6 x 20mm (100).

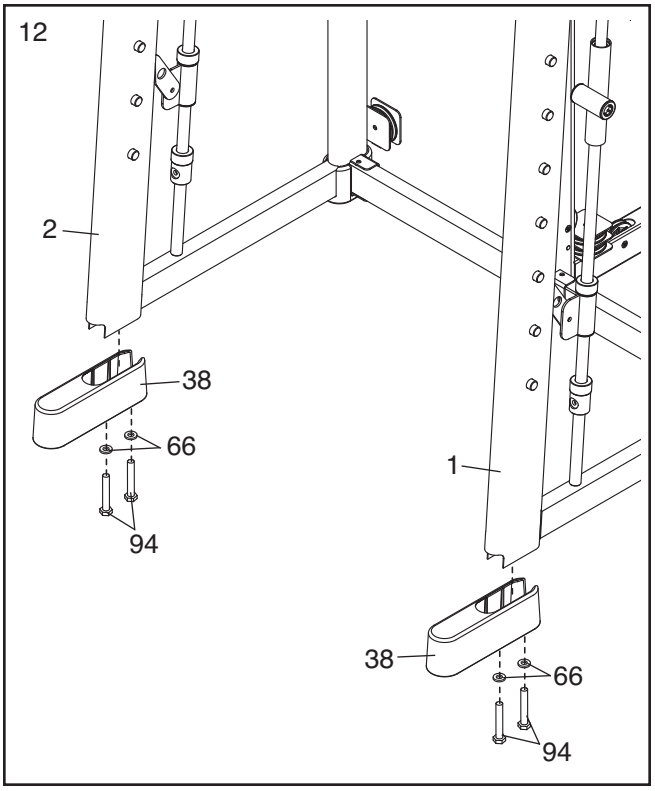


11. Attachez la Goupille de Flexion (115) sur le Levier pour Jambes (110) à l'aide d'une Vis Autoperçante de M4 x 19mm (39).

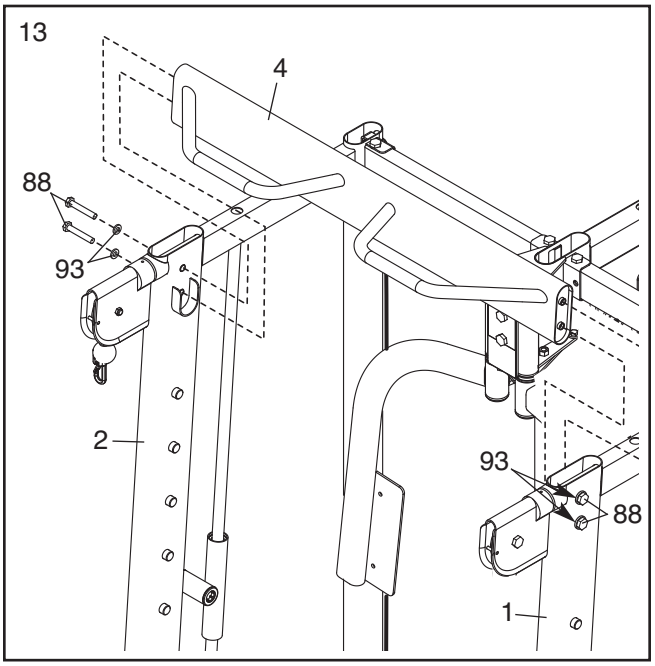


12. Dépliez l'étagère dans la position illustrée. Attachez un Embout Avant du Montant (38) sur le Montant Gauche (1) à l'aide de deux Vis de M10 x 55mm (94) et deux Rondelles de M10 (66).

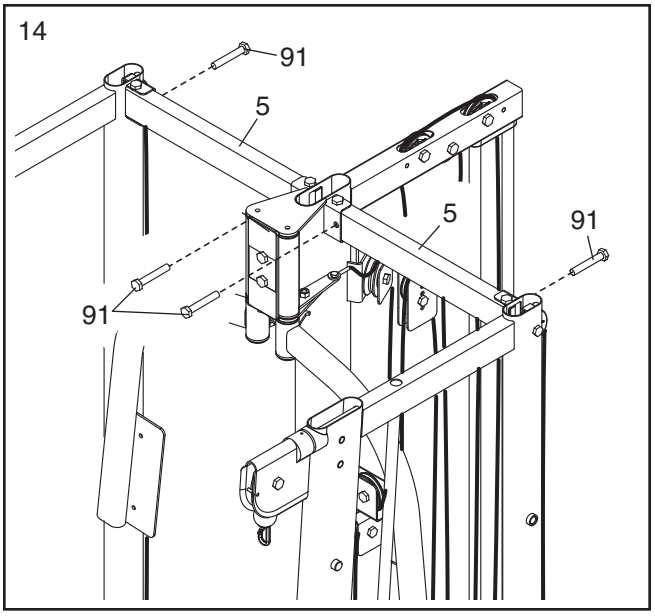
    Attachez l'autre Embout Avant du Montant (38) sur le Montant Droit (2) de la même manière.



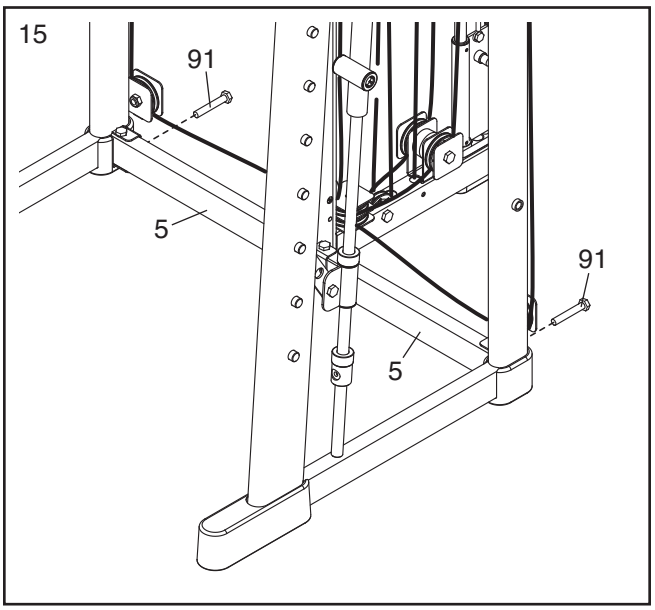
13. Pendant qu'une deuxième personne tient le Cadre Supérieur (4), attachez-le sur les Montants Gauche et Droit (1, 2) à l'aide de quatre Vis de M12 x 75mm (88) et quatre Rondelles de M12 (93).



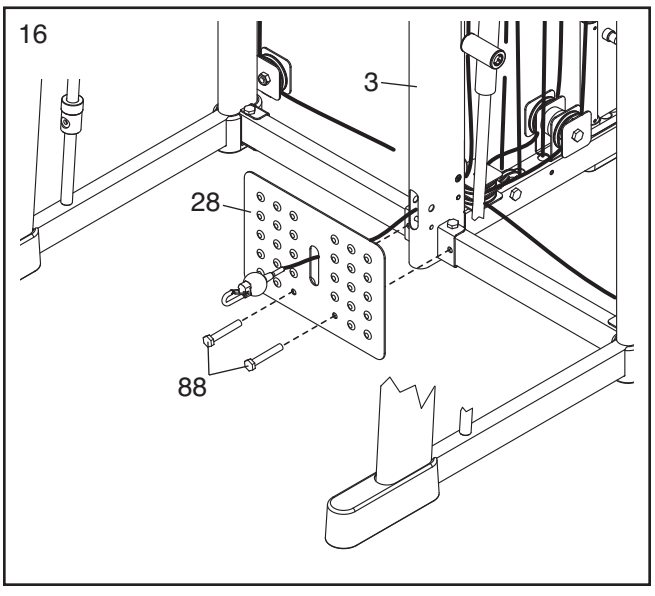
14. Serrez quatre Vis en Métal/Nylon de M12 x 25mm (91) dans les Cadres Charnières (5) supérieurs, comme sur le schéma.



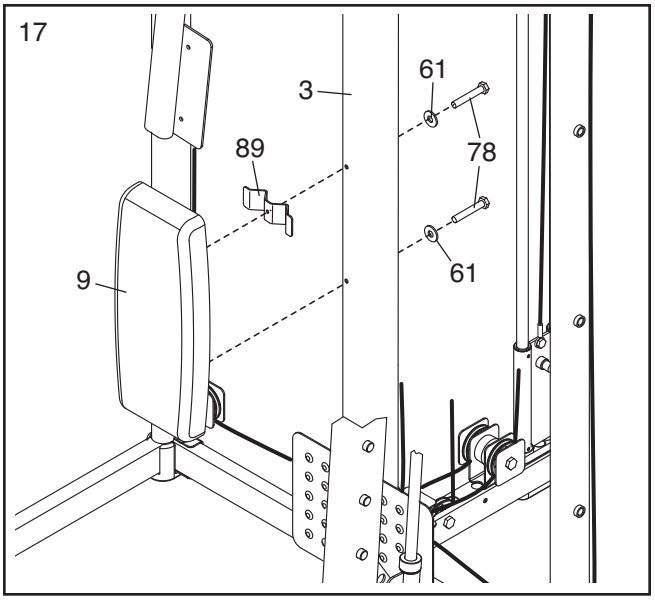
15. Serrez deux Vis en Métal/Nylon de M12 x 25mm (91) dans les Cadres Charnières (5) inférieurs.



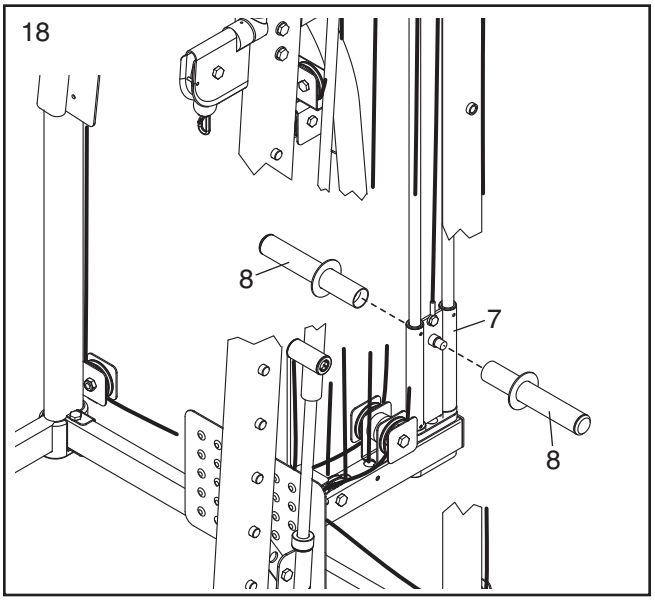
16. Attachez la Plaque des Pieds (28) sur le Montant Central (3) à l'aide de deux Vis de M12 x 75mm (88).



17. Attachez le Dossier du Montant (9) et le Support du Dossier (89) sur le Montant Central (3) à l'aide de deux Vis de M6 x 170mm (78) et deux Rondelles de M6 (61).

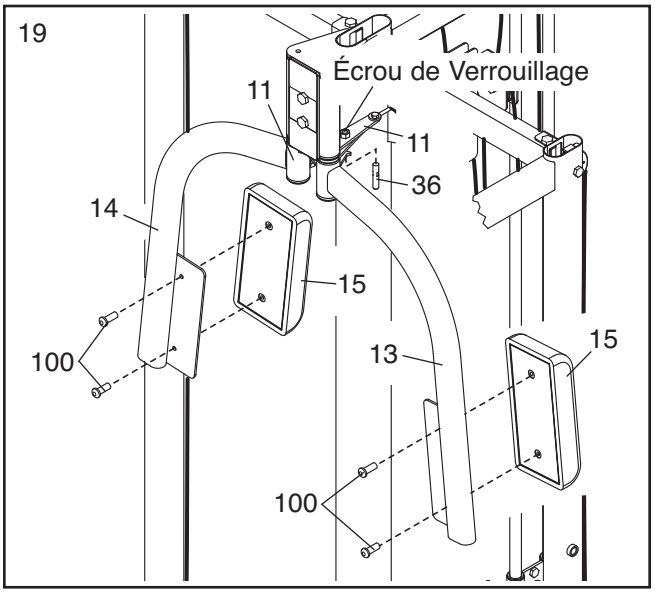


18. Vissez les deux Tubes du Support de Poids (8) dans le Support de Poids (7).

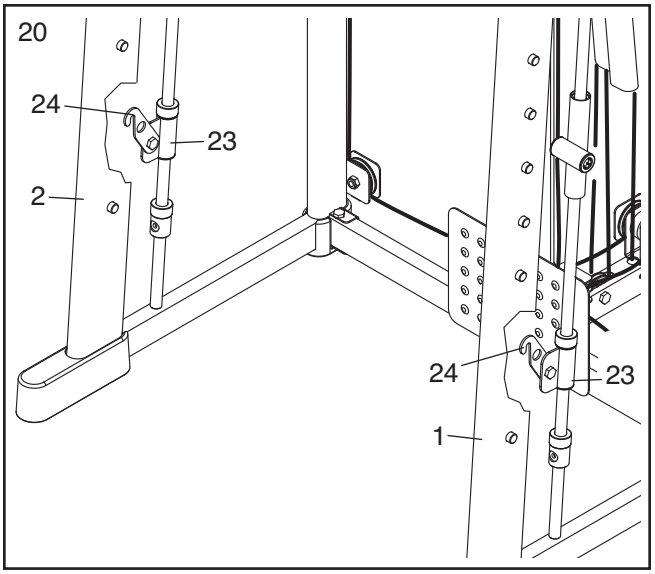


19. Dépliez le Bras Gauche (13). Vissez un Arrêt du Bras (36) dans l'écrou de verrouillage indiqué sur le Cadre du Bras (11). Ensuite, attachez un Coussin du Bras (15) sur le Bras Gauche à l'aide de deux Vis de M6 x 20mm (100).

Attachez l'autre Arrêt du Bras (non-illustré) et un Coussin du Bras (15) sur l'autre Cadre du Bras (11) et le Bras Droit (14) de la même manière.

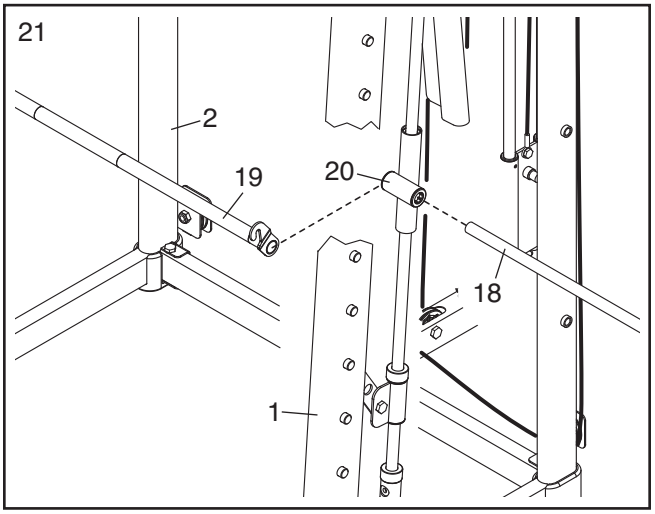


20. Placez chaque Crochet de Sécurité (24) dans une fente près de la partie inférieure des Montants Gauche et Droit (1, 2). **Placez toujours les deux Systèmes de Sécurité de la Barre de Poids (23) à la même hauteur.**



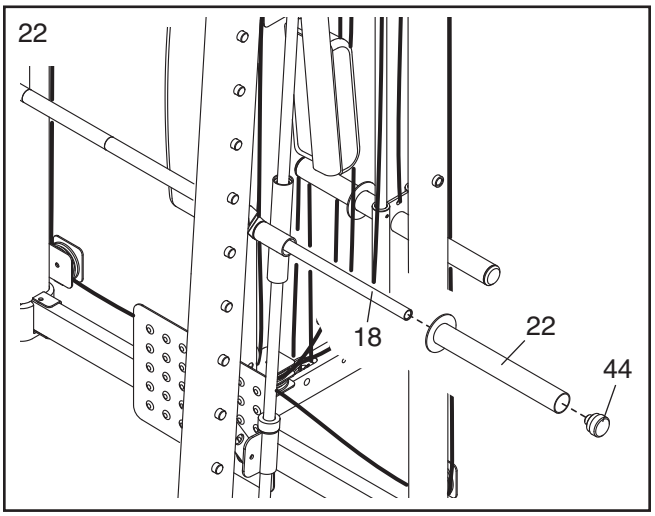
21. Orientez la Barre de Verrouillage (19) comme sur le schéma. Demandez à une deuxième personne de tenir la Barre de Verrouillage entre le Support de la Barre de Poids (20) gauche et le Support de la Barre de Poids (non-illustré) droit.

    Enfoncez la Barre de Poids (18) dans le Support de la Barre de Poids (20) gauche, la Barre de Verrouillage (19) et le Support de la Barre de Poids (non-illustré) droit. **Centrez la Barre de Poids.** Ensuite, enfoncez la Barre de Verrouillage dans les fentes sur les Montants Gauche et Droit (1, 2).



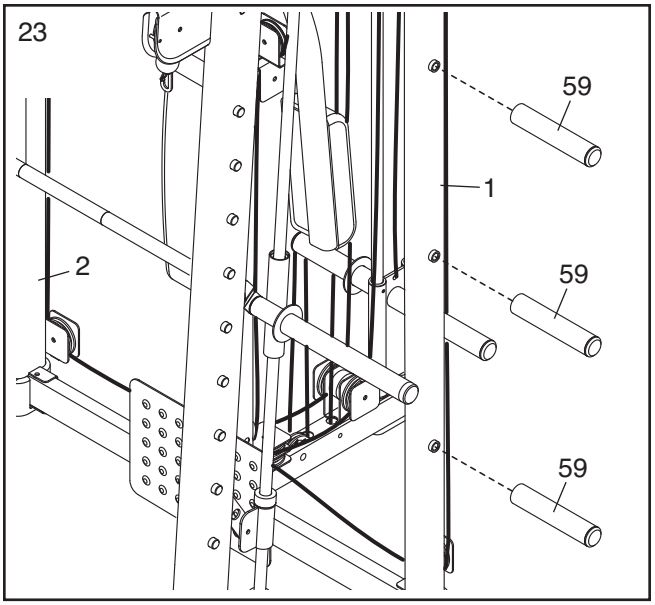
22. Glissez un Adaptateur de la Barre de Poids (22) dans la Barre de Poids (18). Ensuite, vissez un Boulon des Extrémités de la Barre de Poids (44) dans la Barre de Poids.

    Attachez l'autre Adaptateur de la Barre de Poids (non-illustré) de la même manière.



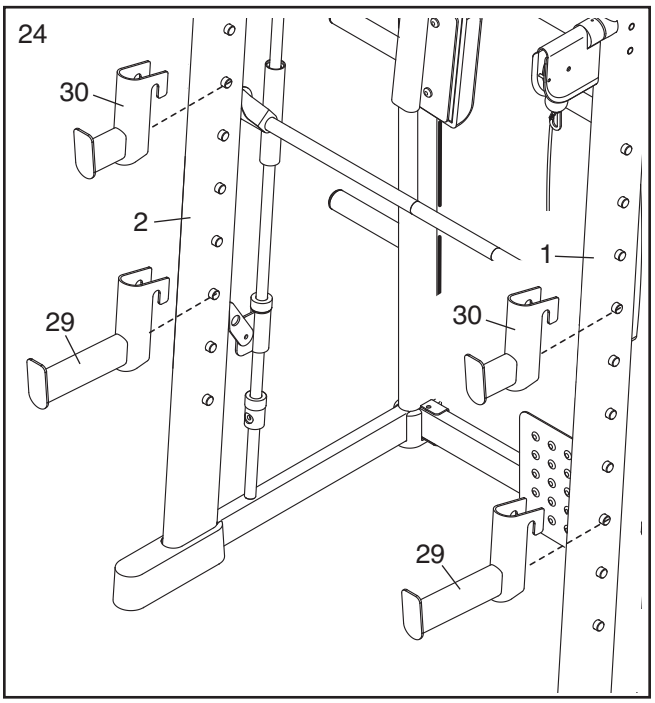
23. Vissez trois Tubes de Poids (59) dans le Montant Gauche (1).

    Vissez les trois Tubes de Poids (non-illustrés) restants dans le Montant Droit (2).



24. Placez un Appui de la Barre à Disques (30) sur le Montant Gauche (1). **Placez l'autre Appui de la Barre à Disques (30) sur le Montant Droit (2) à la même hauteur.**

    Placez le Système de Sécurité de la Barre à Disques (29) sur le Montant Gauche (1) sous l'Appui de la Barre à Disques (30). **Placez l'autre Système de Sécurité de la Barre à Disques (29) sur le Montant Droit (2) à la même hauteur.**



25. Assurez-vous que toutes les pièces ont été serrées correctement. Remarque : à la fin de l'assemblage, il peut rester des pièces. L'utilisation de ces pièces restantes sera décrite dans la section RÉGLAGES qui commence à la page 15.

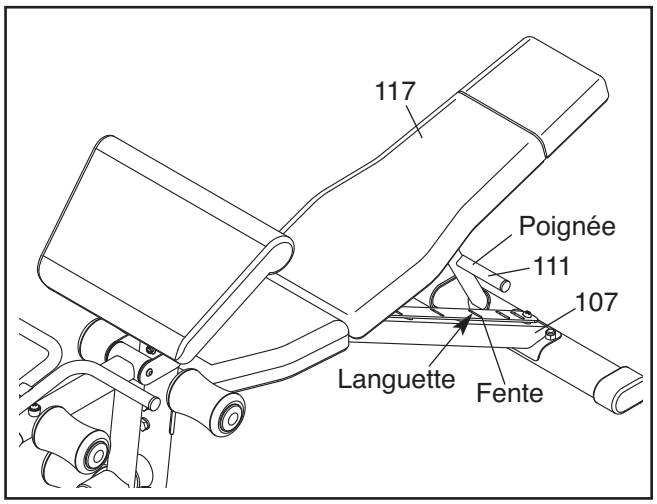
    Avant d'utiliser l'appareil de musculation, tirez tous les câbles plusieurs fois pour vous assurer qu'ils coulissent correctement dans les poulies. Si un des câbles ne coulisse pas correctement, trouvez le problème et corrigez-le. **IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés correctement, ils pourraient être endommagés quand des poids importants sont utilisés. Référez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 19 pour voir leurs positions correctes. S'il y a du jeu dans les câbles, vous devrez les tendre. Référez-vous à la section ENTRETIEN à la page 18.**

RÉGLAGES

Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Référez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 20 pour obtenir des renseignements importants sur la façon de tirer le maximum de votre programme d'exercice. Référez-vous également au guide d'exercices inclus pour voir les postures correctes pour divers exercices.

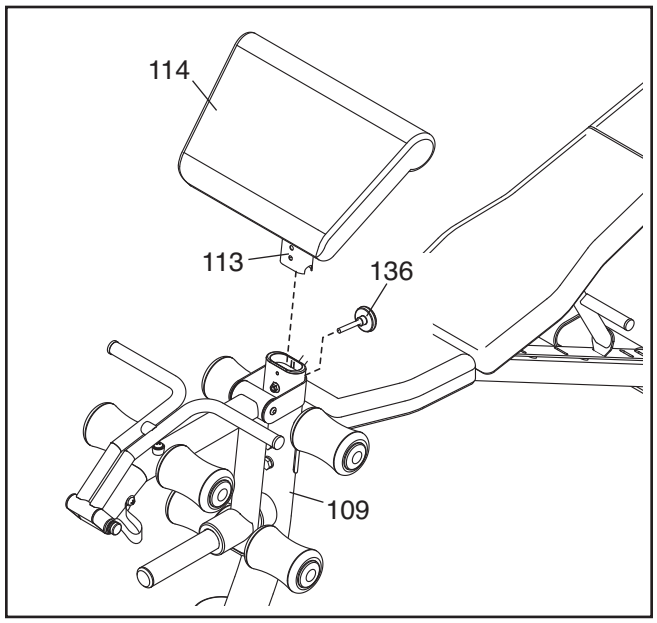
RÉGLER LE DOSSIER

Pour régler la position du Dossier (117), soulevez la poignée indiquée sur le Montant du Dossier (111). Soulevez ou baissez le Dossier et enfoncez la languette sur la partie inférieure du Montant du Dossier dans une des fentes sur le Cadre du Banc (107). **Assurez-vous que la languette est entièrement enfoncée dans une des fentes.**



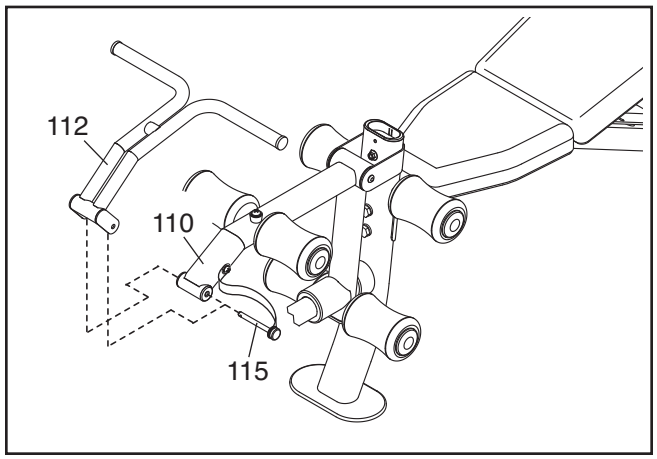
COMMENT ATTACHER LE COUSSIN DE FLEXION

Pour utiliser le Coussin de Flexion (114), enfoncez le Montant de Flexion (113) dans la Jambe Avant (109) et attachez le Montant de Flexion à l'aide du Bouton de Flexion (136). **Serrez complètement le Bouton de Flexion.**



ATTACHER LA BARRE DE FLEXION

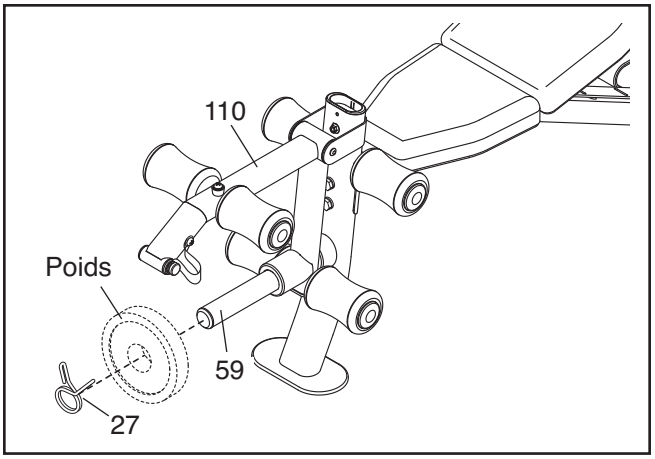
Pour utiliser la Barre de Flexion (112), attachez la Barre de Flexion sur le Levier pour Jambes (110) à l'aide de la Goupille de Flexion (115).



UTILISER LE LEVIER POUR JAMBES

Pour utiliser le Levier pour Jambes (110), glissez les poids désirés (non-inclus) sur le Tube de Poids (59). Attachez les poids avec une Pince à Ressort (27). Vous pouvez ranger les poids non-utilisés sur les Tubes de Poids (non-illustrés) sur les Montants (non-illustrés).

⚠ AVERTISSEMENT : ne placez pas plus de 68 kg (150 livres) sur le Levier pour Jambes (110). Attachez toujours les poids avec une Pince à Ressort (27).

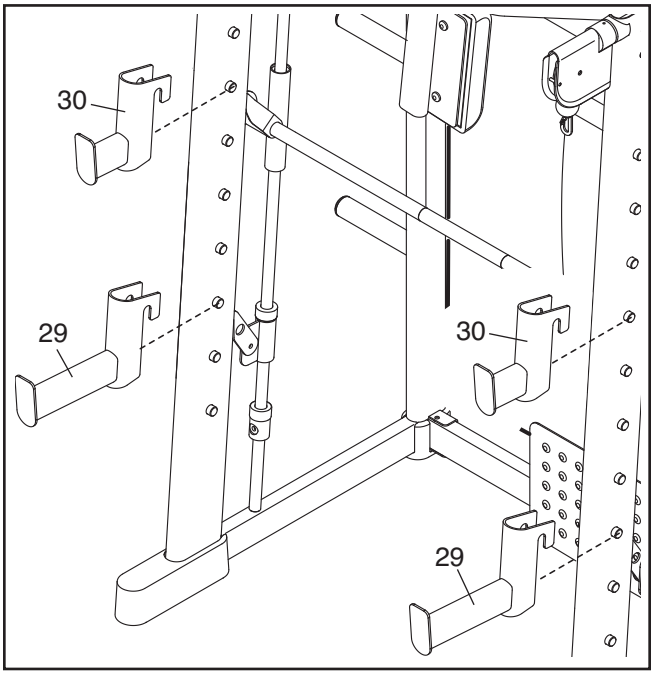


UTILISER LES APPUIS ET LE SYSTÈME DE SÉCURITÉ DE LA BARRE À DISQUES

Avant d'utiliser votre propre barre à disques (non-incluse), placez les Systèmes de Sécurité de la Barre à Disques (29) au niveau le plus bas du parcours de votre barre à disque. Pour cela, référez-vous à l'étape 24 à la page 14.

Réglez les deux Appuis de la Barre à Disques (30) de la même manière.

⚠ AVERTISSEMENT : placez toujours les deux Systèmes de Sécurité de la Barre à Disques (29) et les deux Appuis de la Barre à Disques (30) à la même hauteur.

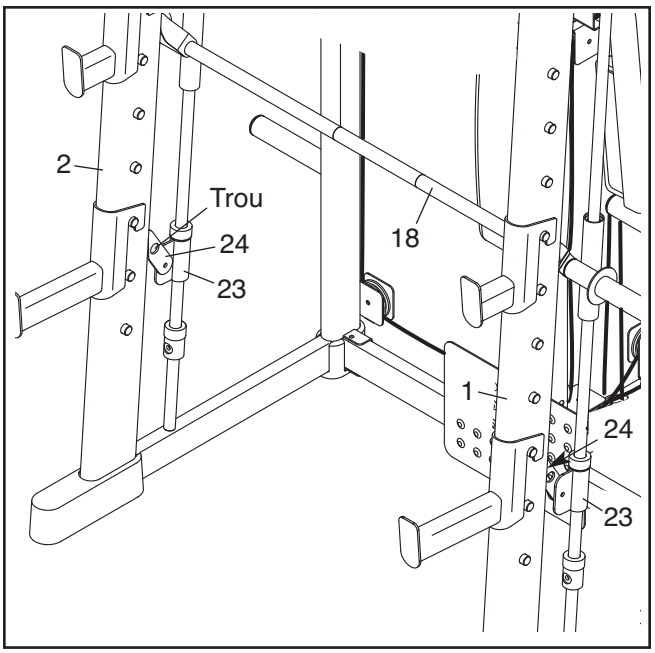


DÉPLACER LES SYSTÈMES DE SÉCURITÉ DE LA BARRE

Pour déplacer le Système de Sécurité de la Barre de Poids (23) droit, utilisez le trou indiqué pour tirer le Crochet de Sécurité (24) droit hors de la fente sur le Montant Droit (2). Soulevez ou baisser le Système de Sécurité de la Barre de Poids pour le placer à une hauteur différente, puis faites pivoter le Crochet de Sécurité droit dans une fente sur le Montant Droit. **Remarque : commencez toujours un exercice avec les Systèmes de Sécurité de la Barre placés au niveau le plus bas du parcours de la Barre de Poids (18).**

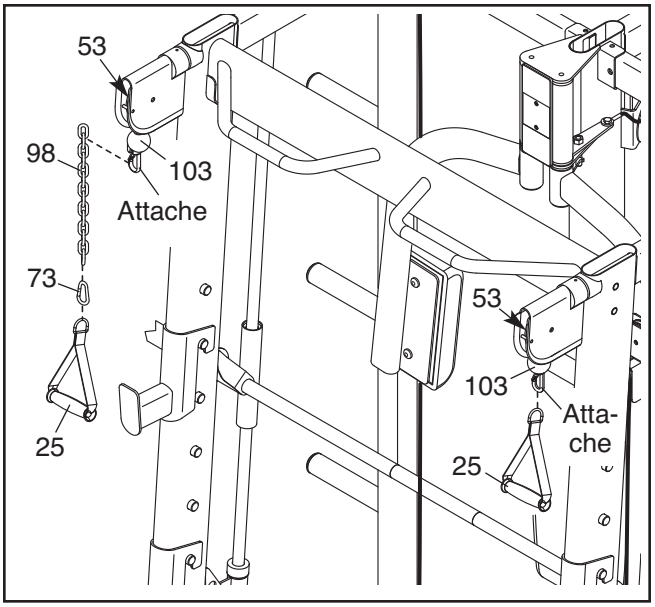
Réglez le Système de Sécurité de la Barre de Poids (23) gauche et le Crochet de Sécurité (24) gauche de la même manière.

⚠ AVERTISSEMENT : placez toujours les deux Systèmes de Sécurité de la Barre de Poids (23) à la même hauteur.



ATTACHER LES ACCESSOIRES SUR LA STATION DE LA POULIE SUPÉRIEURE

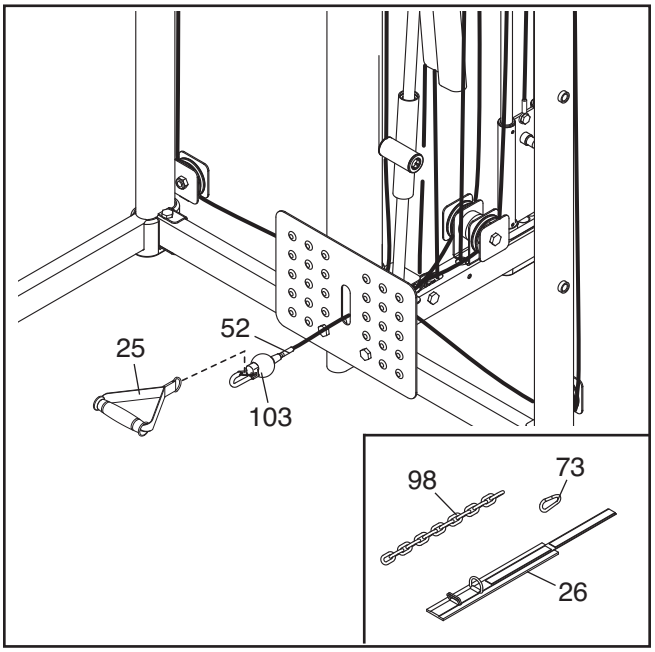
Pour utiliser la station de la poulie supérieure, placez d'abord le nombre de poids désirés sur le support de poids (voir AJOUTER DES POIDS SUR LA BARRE OU LE SUPPORT DE POIDS á la page 18). Ensuite, attachez les Poignées de la Poullie (25) sur le Câble Supérieur (53) avec la pince sur l'Arrêt de Câble (103). Pour certains exercices, la Chaîne (98) doit être attachée entre la Poignée de la Poullie et le Câble à l'aide d'une Attache de Câble (73). **Réglez la longueur de la Chaîne entre la Poignée de la Poulie et le Câble de manière à ce que la Poignée de la Poulie soit dans une position correcte de départ pour l'exercice à effectuer.**



ATTACHER LES ACCESSOIRES SUR LA STATION DE LA POULIE INFÉRIEURE

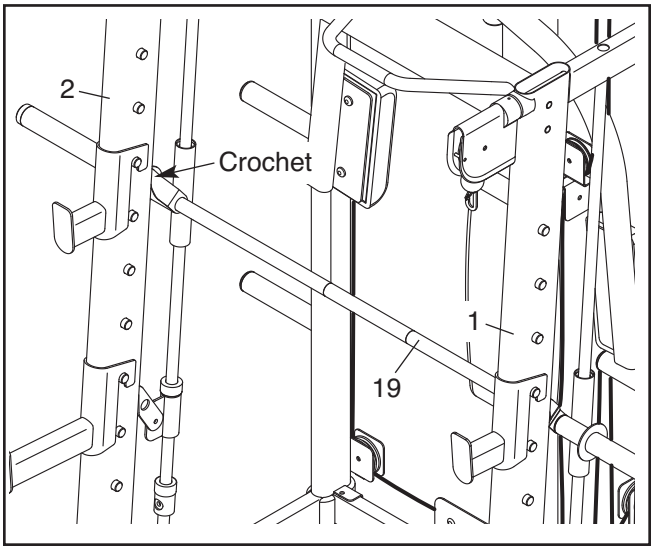
Pour utiliser la station de la poulie inférieure, placez d'abord le nombre de poids désirés sur le support de poids (voir AJOUTER DES POIDS SUR LA BARRE OU LE SUPPORT DE POIDS á la page 18). Ensuite, attachez une Poignée de la Poulie (25) sur le Câble Inférieur (52) à l'aide de la pince sur l'Arrêt de Câble (103).

Référez-vous au schéma encadré. La Sangle de Cheville (26) peut être attachée sur le Câble Inférieur (52) de la même manière. Pour certains exercices, la Chaîne (98) doit être attachée entre la Poignée de la Poulie (25), ou la Sangle de Cheville, et le Câble à l'aide d'une Attache de Câble (73). **Réglez la longueur de la Chaîne entre la Poignée de la Poulie ou la Sangle de Cheville et le Câble de manière à ce que la Poignée de la Poulie ou la Sangle de Cheville soit dans la position correcte de départ pour l'exercice à effectuer.**



UTILISER LA BARRE DE VERROUILLAGE

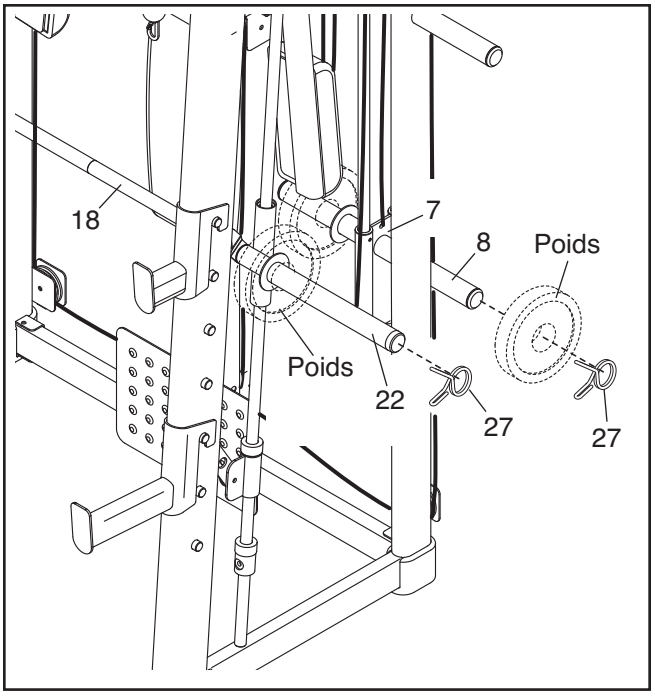
Attrapez la Barre de Verrouillage (19) des deux mains. Tournez la Barre de Verrouillage jusqu'à ce que deux crochets se détachent des fentes sur les Montants Gauche et Droit (1, 2). Soulevez ou baissez la Barre de Verrouillage pour la placer dans une nouvelle position, puis tournez-la jusqu'à ce que les crochets s'enclenchent dans des fentes sur les Montants.



AJOUTER DES POIDS SUR LA BARRE OU LE SUPPORT DE POIDS

Pour utiliser la Barre de Poids (18) ou le Support de Poids (7), glissez le nombre désiré de poids (non-inclus) sur les Adaptateurs de la Barre de Poids (22) ou les Tubes du Support de Poids (8). Attachez les poids avec les Pinces à Ressort (27).

⚠ AVERTISSEMENT : ne placez pas plus de 141 kg (310 livres) sur la Barre de Poids (18) ou 68 kg (150 livres) sur le Support de Poids (7). Placez toujours le même nombre de poids de chaque côté de la Barre de Poids ou du Support de Poids. Attachez toujours les poids avec les Pinces à Ressort (27). Baissez toujours le support de poids et la barre de poids d'une manière contrôlée. Ne laissez jamais tomber le support de poids ou la barre de poids.



ENTRETIEN

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées. Vous pouvez nettoyer l'appareil de musculation avec un chiffon humide et un détergent doux non abrasif ; **n'utilisez pas de dissolvant pour nettoyer l'appareil de musculation.**

TENDRE LES CÂBLES

Les câbles tissés, le type de câble utilisé sur l'appareil de musculation, peuvent se détendre légèrement durant la première utilisation. S'il y a du jeu dans les câbles avant que la résistance des poids ne se fasse sentir, vous devriez tendre les câbles. Tout d'abord, ajoutez des poids sur le support de poids (voir AJOUTER DES POIDS SUR LA BARRE OU LE SUPPORT DE POIDS ci-dessus).

Retirez l'Écrou de Verrouillage de M10 (65) et le Boulon de M10 x 45mm (69) de la Petite Poulie (33) près de la partie inférieure des deux Plaques de la Poulie (56). Réattachez la Petite Poulie sur le trou le plus proche du centre des Plaques de la Poulie. **Assurez-vous que le Câble Inférieur (52) et la Petite Poulie glissent sans accroc.**

Si nécessaire, réglez la position de la Petite Poulie (33) près de la partie supérieure des Plaques de la Poulie (56) de la même manière.

Ne tendez pas excessivement les câbles. Si un câble a tendance à glisser régulièrement hors des poulies, c'est qu'il est peut-être tordu. Démontez le câble et réinstallez-le. Si un câble a besoin d'être remplacé, référez-vous au dos de ce manuel.

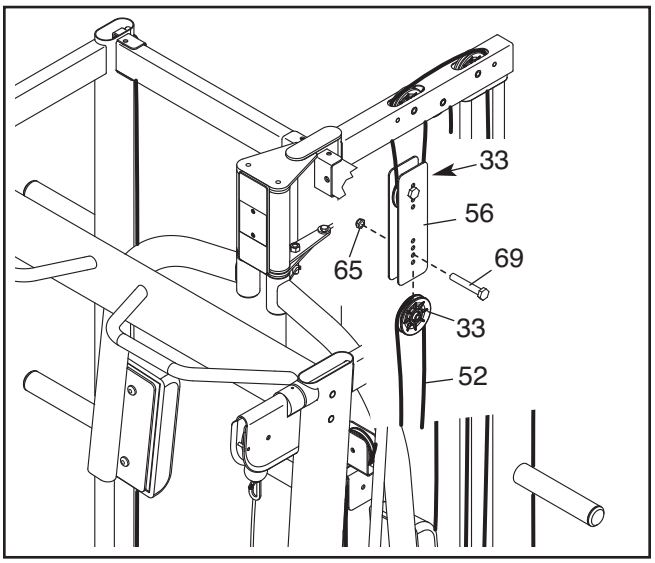
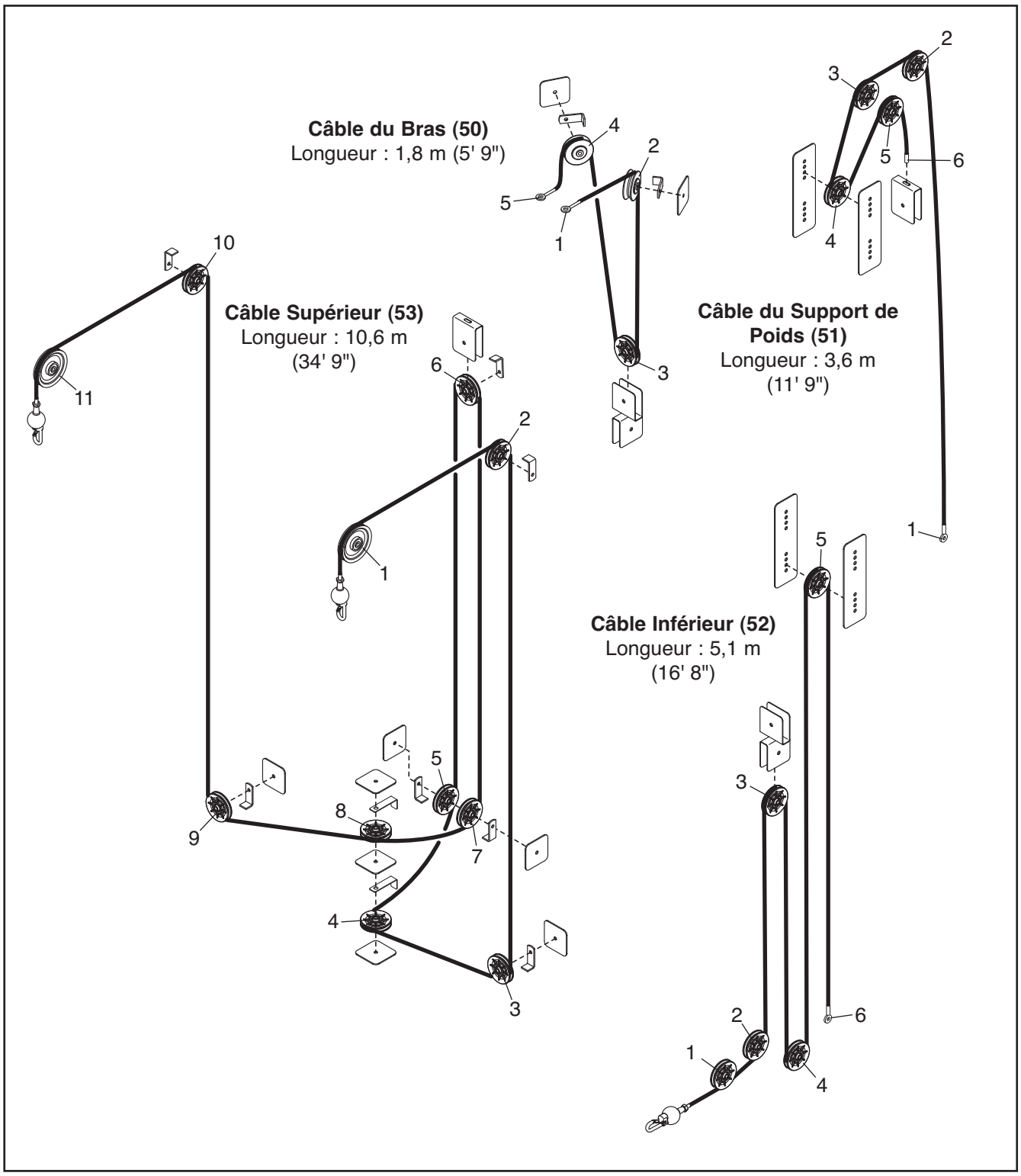


DIAGRAMME DES CÂBLES

Le diagramme ci-dessous illustre la position correcte des câbles. Les nombres sur chaque schéma indiquent le chemin du câble concerné. Utilisez ce diagramme pour vous assurer que les câbles et les protections de câble sont assemblés correctement. Si les câbles ne sont pas assemblés correctement, l'appareil de musculation ne fonctionnera pas correctement et pourra être endommagé. **Assurez-vous que les protections de câble ne touchent pas et ne plient pas les câbles.**



CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE BASE

Musculation

Pour augmenter la masse et la force de vos muscles, poussez-les presque jusqu'à leur capacité maximale. Vos muscles s'adaptent au fur et à mesure et se développent alors que vous intensifiez progressivement vos exercices. Vous pouvez régler l'intensité d'un exercice particulier de deux manières :

- en changeant la résistance utilisée
- en changeant le nombre de répétitions ou de sériés effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice, comme une pompe. Une « série » est une série de répétitions).

La résistance correcte pour chaque exercice dépend de l'utilisateur. Vous devez évaluer vos limites et choisir la résistance qui vous va. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez la résistance.

Tonification

Vous pouvez tonifier vos muscles en les poussant jusqu'à un certain pourcentage de leur capacité. Sélectionnez une résistance modérée et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de séries de 15 à 20 répétitions que possible sans ressentir de gêne. Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Faites travailler vos muscles en effectuant un plus grand nombre de séries plutôt qu'en ajoutant plus de résistance.

Perte de Poids

Pour perdre du poids, utilisez une faible résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en vous reposant un maximum de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training

Le Cross Training est un moyen efficace d'effectuer un programme de remise en forme équilibré. Voici un exemple de programme équilibré :

- planifiez des entraînements de musculation les lundi, mercredi et vendredi.
- planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics (par exemple, un entraînement sur un tapis de course, sur un appareil elliptique ou sur un vélo d'exercice) les mardi et jeudi.
- ne planifiez aucun exercice aérobic ou de musculation au moins un jour complet par semaine pour donner à votre corps le temps de se régénérer.

En combinant musculation et exercices aérobics, votre corps prendra une nouvelle forme et de la force, tout en développant votre cœur et vos poumons.

PERSONNALISER VOTRE PROGRAMME D'EXERCICE

Vous devez déterminer vous-même la durée de vos entraînements et le nombre de répétitions et séries qui vous conviennent. Évitez d'en faire trop durant les premiers mois de votre programme d'exercice. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Si vous ressentez une douleur ou des étourdissements quand vous vous entraînez, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous. Trouvez ce qui ne va pas avant de reprendre vos entraînements. Souvenez-vous qu'un repos adéquat et une alimentation équilibrée sont des facteurs importants dans un programme d'exercice.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers pour vous échauffer. L'échauffement prépare votre corps pour l'effort en accélérant la circulation, en augmentant la température de votre corps et en apportant plus d'oxygène aux muscles.

EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe de muscles, en ciblant les zones que vous voulez développer le plus. Pour apporter équilibre et diversité à vos entraînements, variez vos exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifiez vos entraînements au moment de la journée où vous avez le plus d'énergie. Chaque entraînement devrait être suivi d'au moins un jour de repos. Quand vous avez trouvé l'emploi du temps qui vous convient, gardez-le.

POSITION DE L'EXERCICE

Maintenir une position correcte est une partie essentielle d'un programme d'exercice efficace. Vous devez effectuez toute l'amplitude du mouvement, en bougeant uniquement les parties appropriées de votre corps. S'entraîner de manière incontrôlée vous fatiguera inutilement. Dans le tableau des exercices qui accompagne ce manuel, vous trouverez des photos illustrant la position correcte de plusieurs exercices, ainsi qu'une liste des muscles affectés. Référez-vous au tableau des muscles sur la page suivante pour trouver le nom des muscles.

Les répétitions de chaque série devraient être effectuées de manière uniforme, sans à-coups et sans s'arrêter. Le mouvement d'effort devrait durer la moitié du temps de retour. Une bonne respiration est importante. Soufflez durant la partie d'effort de chaque répétition et inspirez durant la partie de retour. Ne retenez jamais votre respiration.

Reposez-vous pendant une courte période de temps après chaque série. Le temps de repos idéal est de :
- 3 minutes après chaque série pour un entraînement de musculation.
- 1 minute après chaque série pour un entraînement de tonification des muscles.
- 30 secondes après chaque série pour un entraînement de perte de poids.

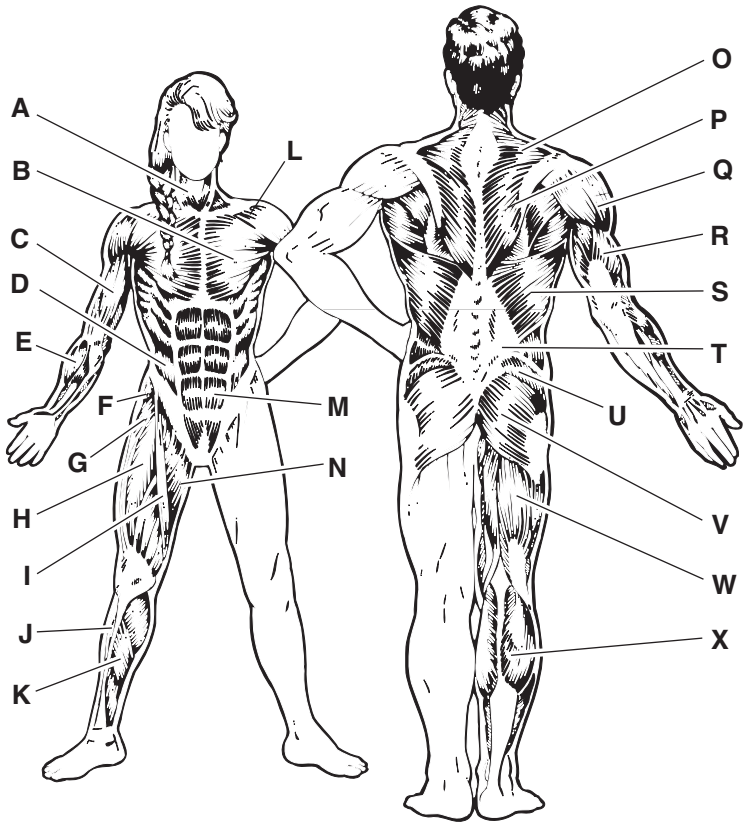
Les premières semaines de votre programme vous permettront de vous familiariser avec votre équipement et d'apprendre la position correcte de chaque exercice.

RETOUR À LA NORMALE

Finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Étirez les deux bras et les deux jambes. Faites des mouvements lents et ne faites pas d'à-coups. Étirez-vous lentement et graduellement et ne tirez pas plus que nécessaire. Des étirements à la fin de chaque entraînement sont un moyen efficace d'augmenter votre flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de vos entraînements. Notez la date, le nom des exercices effectués, la résistance utilisée et le nombre de séries et de répétitions effectués. Enregistrez votre poids et vos mesures à la fin de chaque mois. La clé pour obtenir les meilleurs résultats est de faire de vos exercices un élément régulier et agréable de votre quotidien.



MUSCLE CHART

A. Sternomastoid (neck)
B. Pectoralis Major (chest)
C. Biceps (front of arm)
D. Obliques (waist)
E. Brachioradials (forearm)
F. Hip Flexors (upper thigh)
G. Abductor (outer thigh)
H. Quadriceps (front of thigh)
I. Sartorius (front of thigh)
J. Tibialis Anterior (front of calf)
K. Soleus (front of calf)
L. Anterior Deltoid (shoulder)
M. Rectus Abdominus (stomach)
N. Adductor (inner thigh)
O. Trapezius (upper back)
P. Rhomboideus (upper back)
Q. Posterior Deltoid (shoulder)
R. Triceps (back of arm)
S. Latissimus Dorsi (mid back)
T. Spinae Erectors (lower back)
U. Gluteus Medius (hip)
V. Gluteus Maximus (buttocks)
W. Hamstring (back of leg)
X. Gastrocnemius (back of calf)

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WBBE14908.0

R1209A

N°.	Qté.	Description
1	1	Montant Gauche
2	1	Montant Droit
3	1	Montant Central
4	1	Cadre Supérieur
5	4	Cadre Charnière
6	2	Guide du Support de Poids
7	1	Support de Poids
8	2	Tube du Support de Poids
9	1	Dossier du Montant
10	2	Barre du Bras
11	2	Cadre du Bras
12	1	Appui-tête
13	1	Bras Gauche
14	1	Bras Droit
15	2	Coussin du Bras
16	1	Plaque du Montant Central
17	2	Guide de la Barre de Poids
18	1	Barre de Poids
19	1	Barre de Verrouillage
20	2	Support de la Barre de Poids
21	2	Poulie en « V »
22	2	Adaptateur de la Barre de Poids
23	2	Système de Sécurité de la Barre de Poids
24	2	Crochet de Sécurité
25	2	Poignée de la Poulie
26	1	Sangle de Cheville
27	3	Pince à Ressort
28	1	Plaque des Pieds
29	2	Système de Sécurité de la Barre à Disques
30	2	Appui de la Barre à Disques
31	2	Embout du Support Pivotant
32	2	Support Pivotant
33	19	Petite Poulie
34	2	Grande Poulie
35	1	Embout Arrière Droit du Montant
36	2	Arrêt du Bras
37	2	Pied de l'Étagère
38	2	Embout Avant du Montant
39	15	Vis Autoperçante de M4 x 19mm
40	4	Coussin du Pied de l'Étagère
41	4	Pied du Montant Central
42	1	Bague d'Espacement du Support de la Poulie
43	2	Grand Protection de Câble
44	2	Bouton des Extrémités de la Barre de Poids
45	2	Amortisseur du Système de Sécurité de la Barre
46	1	Boulon de M10 x 168mm
47	2	Vis de M4 x 16mm
48	1	Boulon de M10 x 155mm
49	8	Bague du Bras
50	1	Câble du Bras
51	1	Câble du Support de Poids
52	1	Câble Inférieur
53	1	Câble Supérieur
54	3	Embout Mâle de 40mm x 70mm
55	9	Protection de Câble
56	2	Plaque de la Poulie
57	1	Double Support en « U »
58	1	Support en « U »
59	7	Tube de Poids
60	9	Embout Mâle Rond de 48mm
61	10	Rondelle de M6
62	4	Bague du Support de Poids
63	8	Bague du Dossier
64	4	Roulement à Billes du Support Pivotant
65	40	Écrou de Verrouillage de M10
66	33	Rondelle de M10
67	12	Grande Bague d'Espacement de la Poulie
68	1	Embout Mâle Rond de 25mm
69	8	Boulon de M10 x 45mm
70	2	Petite Bague d'Espacement de la Poulie
71	6	Boulon de M10 x 20mm
72	4	Vis de M6 x 10mm
73	1	Attache de Câble
74	4	Anneau du Système de Sécurité de la Barre de Poids
75	4	Bague Coulissante de la Barre
76	8	Bague de la Barre de Poids
77	4	Amortisseur de la Barre de Poids
78	2	Vis de M6 x 170mm
79	2	Boulon à Épaulement de M8 x 20mm
80	6	Vis de M6 x 40mm
81	5	Boulon de M10 x 50mm
82	9	Boulon de M10 x 65mm
83	1	Boulon de M10 x 175mm
84	6	Écrou de Verrouillage de M8
85	2	Vis de M10 x 90mm
86	9	Protection du Câble
87	8	Boulon de M10 x 100mm
88	6	Vis de M12 x 75mm
89	1	Support du Dossier
90	4	Vis de M5 x 19mm
91	6	Vis en Métal/Nylon de M12 x 25mm

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
92	2	Boulon de M10 x 60mm	117	1	Dossier
93	4	Rondelle de M12	118	2	Cadre du Dossier
94	4	Vis de M10 x 55mm	119	2	Embout Carré de 25mm
95	1	Boulon de M10 x 25mm	120	2	Vis de M6 x 65mm
96	1	Embout Arrière Gauche du Montant	121	2	Boulon de Carrosserie de M10 x 65mm
97	1	Boulon de M10 x 130mm	122	1	Bague du Coussin de Flexion
98	1	Chaîne	123	1	Amortisseur de Flexion
99	1	Plaque du Banc	124	2	Bague du Levier pour Jambes
100	6	Vis de M6 x 20mm	125	1	Bague d'Espacement du Tube de Poids
101	2	Bague de la Barre de Flexion			
102	2	Embout Mâle de 75mm x 50mm	126	2	Embout de la Barre de Flexion
103	3	Arrêt de Câble	127	1	Plaque de la Jambe Avant
104	2	Vis de M10 x 16mm	128	6	Coussin en Mousse
105	2	Embout Mâle de 100mm x 50mm	129	2	Petit Tube de Coussin
106	1	Jeu de Boulons de M10 x 107mm	130	1	Long Tube de Coussin
107	1	Cadre du Banc	131	2	Embout du Stabilisateur du Banc
108	1	Stabilisateur du Banc	132	3	Embout Mâle de 150mm x 50mm
109	1	Jambe Avant	133	4	Bague-attache du Support
110	1	Levier pour Jambes	134	6	Embout Rond de 19mm
111	1	Montant du Dossier	135	1	Amortisseur de la Jambe
112	1	Barre de Flexion	136	1	Bouton de Flexion
113	1	Montant de Flexion	*	–	Manuel de l'Utilisateur
114	1	Coussin de Flexion	*	–	Sachet de Graisse
115	1	Goupille de Flexion	*	–	Clé Hexagonale
116	1	Siège			

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A—N°. du Modèle WBBE14908.0 R1209A

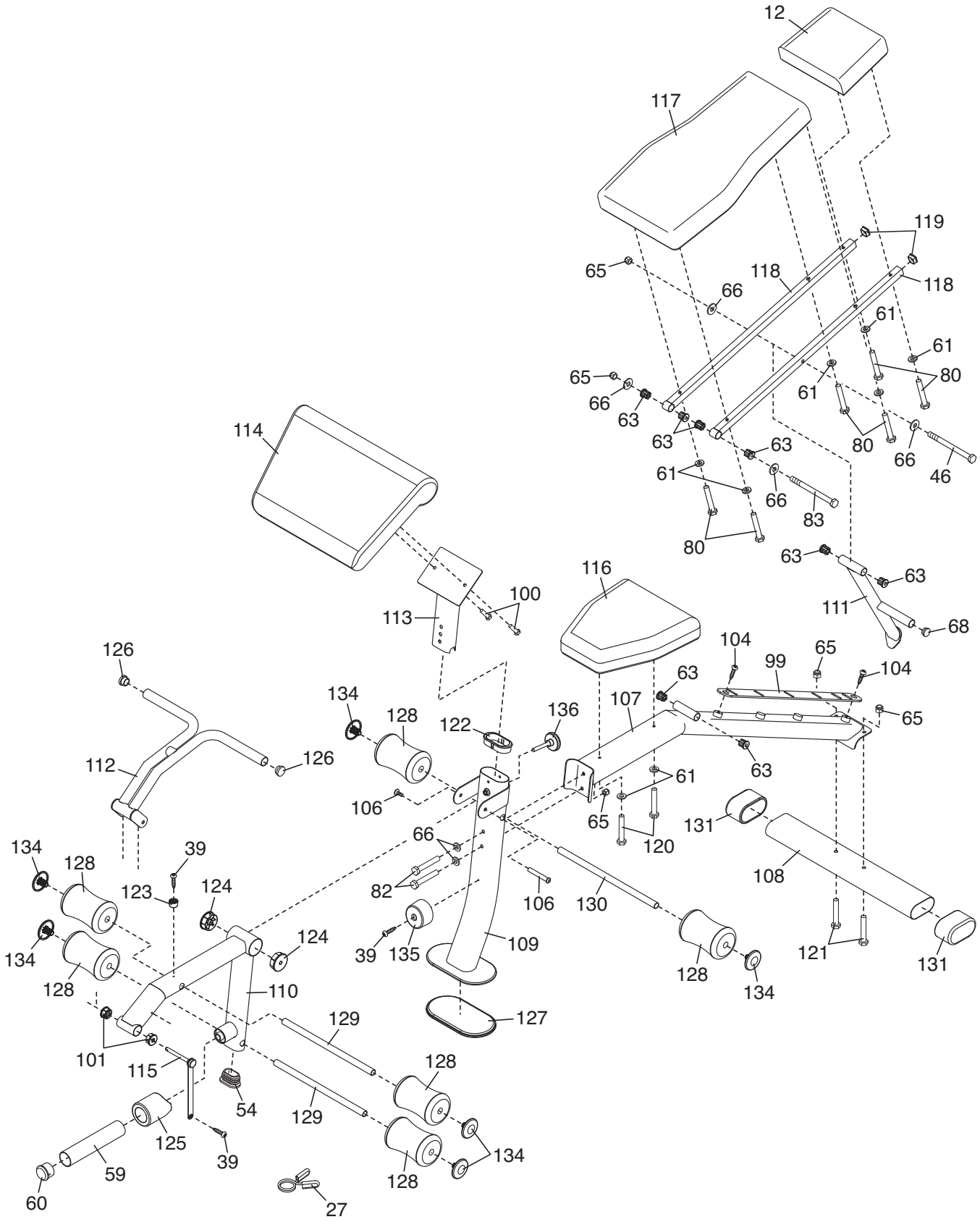


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—N°. du Modèle WBBE14908.0 R1209A

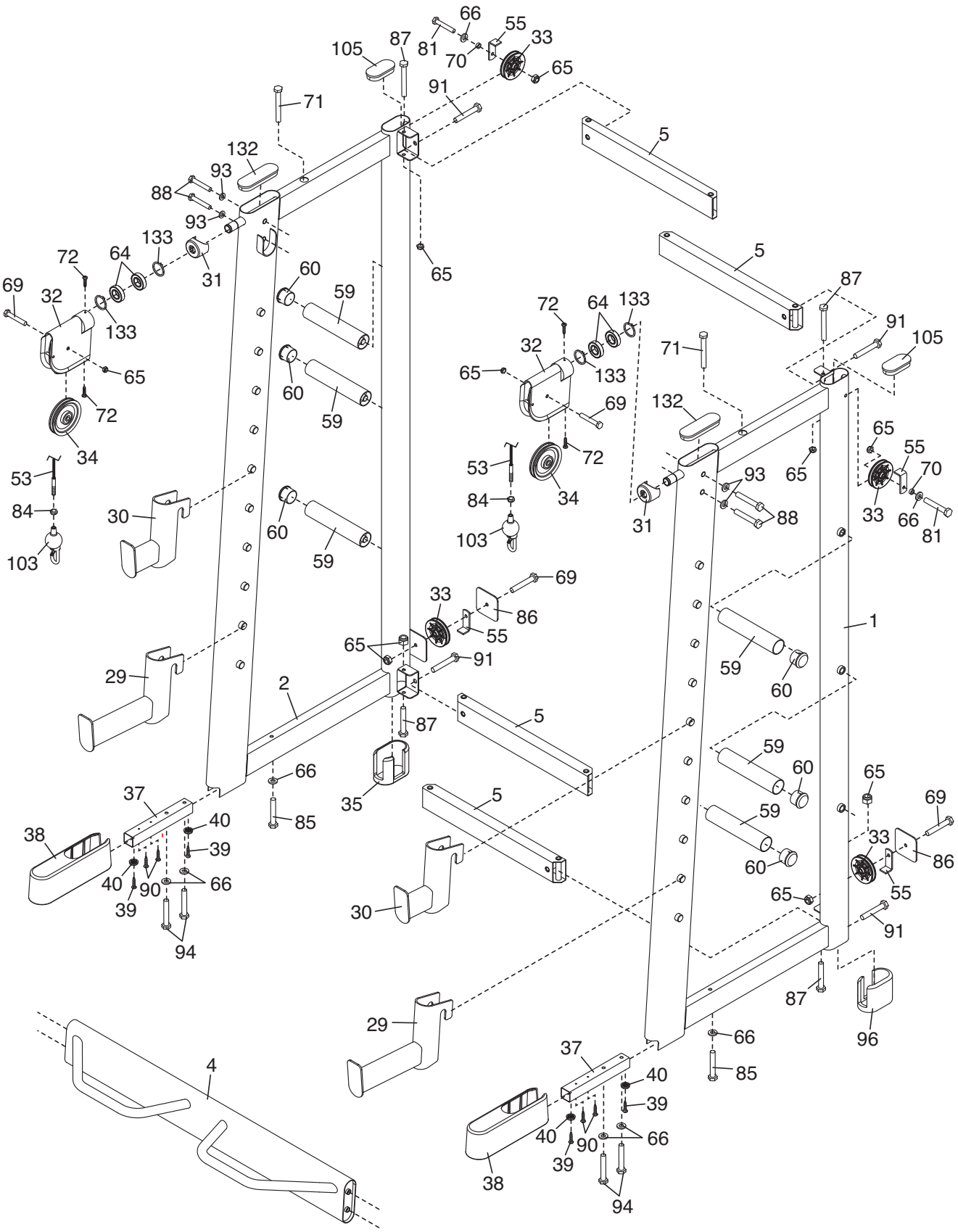


SCHÉMA DÉTAILLÉ C—N°. du Modèle WBBE14908.0 R1209A

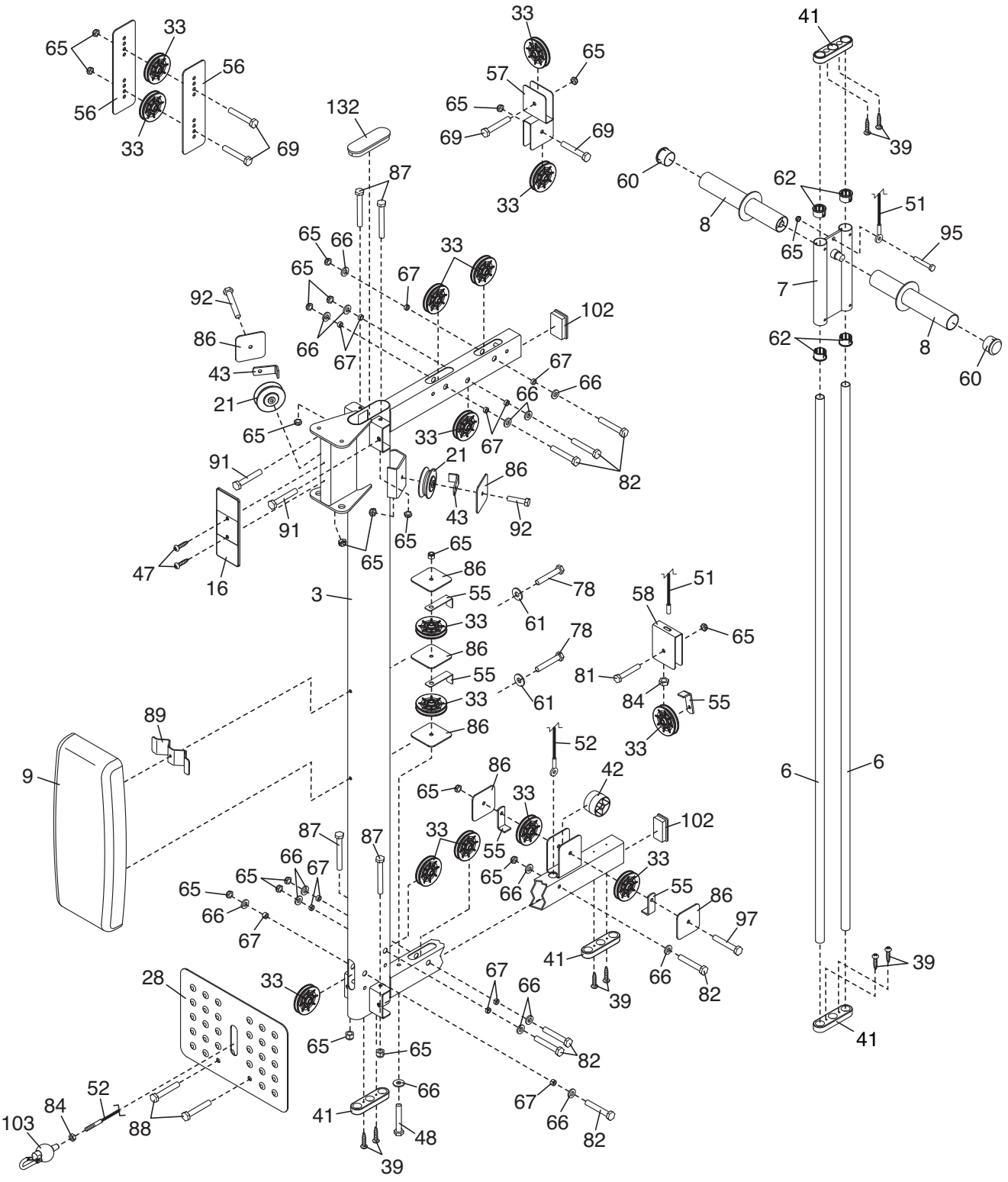
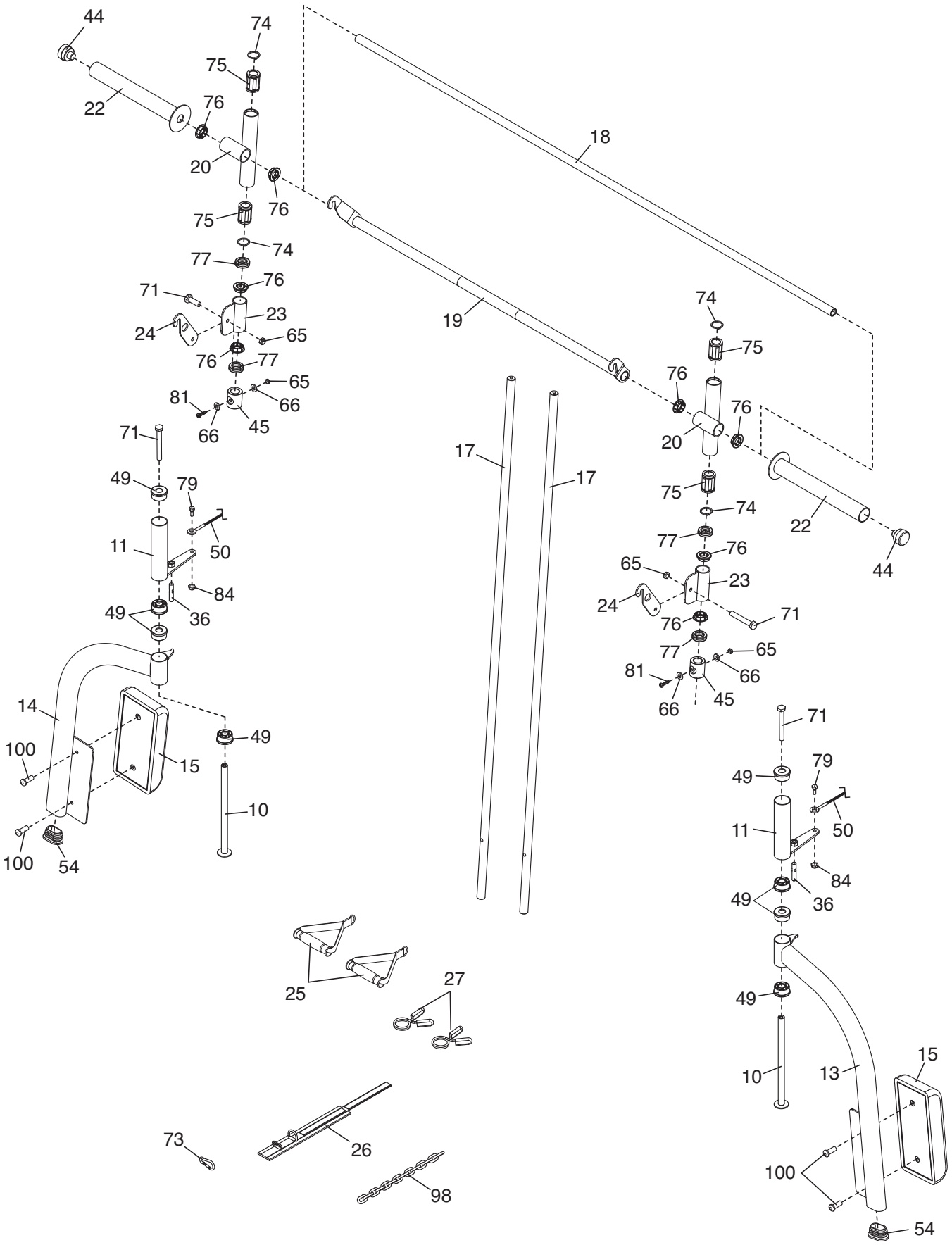


SCHÉMA DÉTAILLÉ D—N°. du Modèle WBBE14908.0 R1209A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenues ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8

Nº. de Pièce 294316 R1209A

Imprimé en Chine © 2008 ICON IP, Inc.